

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка

Кафедра медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

І. Є. Шапаренко, С. Г. Мироненко

ЗБІРНИК ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ

**ГІГІЄНА ШКІЛЬНА ТА ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ**

Полтава – 2022

УДК 613.955(075.8)

Ш 23

*Рекомендовано до друку вченою радою
Полтавського національного університету імені В. Г. Короленка
(протокол № 5 від 25.11.2021 р.)*

Автори:

Шапаренко Інна Євгенівна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Мироненко Світлана Георгіївна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Рецензенти:

Катрушов Олександр Васильович – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри гігієни, екології та охорони праці в галузі Полтавського державного медичного університету;

Пилипенко Сергій Володимирович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри біології та основ здоров'я людини Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Шапаренко І. Є., Мироненко С. Г.

Ш 23 Збірник тестових завдань. Гігієна шкільна та фізичного виховання. Полтава : Сімон, 2022. 150 с.

У посібнику розроблено діагностичний блок у вигляді тестових завдань для поточного, модульного, підсумкового контролю і самоконтролю знань, умінь та навичок студентів. Наведені матеріали сприятимуть вивченню студентами предмета, завдань і змісту навчальної дисципліни «Гігієна шкільна та фізичного виховання». Для викладачів і студентів педагогічних спеціальностей вищих навчальних закладів різних рівнів акредитації.

УДК 613.955(075.8)

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022

© Шапаренко І. Є., Мироненко С. Г., 2022

© Сімон, 2022

ПЕРЕДМОВА

Збірник тестових завдань є складником навчально-методичного комплексу дисципліни «Гігієна шкільна та фізичного виховання», який розроблено згідно з робочою програмою. Програма навчальної дисципліни складається з трьох змістових модулів: «Гігієна зовнішнього середовища», «Шкільна гігієна» та «Гігієна фізичного виховання».

Контроль – це обов'язкова складова частина системи навчання. Перевірка якості засвоєння знань та сформованих навичок і вмій здійснюється під час лабораторних занять (поточний контроль), контролю змістових модулів (модульний контроль), підсумкового контролю та комплексної контрольної роботи.

Систематичне здійснення поточного та модульного контролю знань дає змогу через систему зворотного зв'язку оперативно вносити до навчального процесу необхідні корективи.

Тестові завдання для поточного контролю розподілені на 6 блоків та охоплюють теми змістових модулів дисципліни. Кожна тема (блок) має 6 варіантів, що містять по 6 питань.

Завдання для модульного контролю мають по 6 варіантів, кожен з яких містить 10 питань і здійснюється по завершенню вивчення усіх тем змістового модуля.

Підсумковий контроль проводиться по завершенню вивчення усіх змістових модулів. Тестові завдання складаються із 20 варіантів, кожен з яких має 10 питань із усіх тем дисципліни. До підсумкового контролю допускаються студенти, які відвідали усі передбачені навчальною програмою аудиторні заняття, та при вивченні модуля набрали кількість балів, не меншу за мінімальну.

Комплексна контрольна робота – контрольний захід із навчальної дисципліни, який здійснюється з метою виявлення рівня залишкових знань студентів та контролю за якістю навчального процесу загалом. На цей контрольний захід виносять весь матеріал, передбачений навчальною програмою дисципліни.

Пакет комплексних контрольних робіт містить 30 варіантів завдань, які охоплюють зміст всього курсу навчальної дисципліни. Кожен варіант контрольної роботи має чотири рівні: три з яких спрямовані на перевірку теоретичних знань і один містить творче завдання для виявлення студентами практичних умінь і навичок. Питання підбрані так, що відповіді на них повинні продемонструвати рівень компетенцій набутих студентами по всіх темах програми дисципліни.

Тестові завдання з дисципліни «Гігієна шкільна та фізичного виховання» відповідають загальним науково-методичним вимогам і можуть бути використані для перевірки теоретичних знань студентів та контролю за якістю навчального процесу.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ

БЛОК А. ГІГІЕНА ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

1 варіант

1. Нормальна швидкість повітря у житлових приміщеннях:

- а) 0,1-0,2 м/с;
- б) 0,4-0,6 м/с;
- в) 0,8-0,9 м/с;
- г) 1,2-1,3 м/с.

2. Чому дорівнює мікробне число в нормі в 1 мл водопровідної води:

- а) 50;
- б) 100;
- в) 500;
- г) 1000.

3. Конвекція – це:

- а) нагрівання повітря, яке прилягає до поверхні тіла людини;
- б) випаровування вологи із шкіри;
- в) випаровування тепла з поверхні шкіри до більш холодних оточуючих предметів;
- г) розпал хвороби.

4. Найсприятливіша температура питної води:

- а) 3-5°C;
- б) 7-12°C;
- в) 15-18°C;
- г) 21-23°C.

5. Під час фізичної роботи оптимальний тепловий баланс при нормальній вологості зберігається при температурі повітря:

- а) 20-25°C;
- б) 18-19°C;
- в) 10-15°C;
- г) 5-8°C.

6. Яку кількість кисню поглинає людина за 1 годину у стані спокою:

- а) 6 л;
- б) 12 л;
- в) 20 л;
- г) 50 л.

2 варіант

1. Оптимальний вміст фтору у питній воді:

- а) 0,1-0,3 мг/л;
- б) 0,7-1 мг/л;
- в) 1,5-1,7 мг/л;
- г) 2-2,5 мг/л.

2. Найсприятливіша температура повітря для класної кімнати:

- а) 15°C;
- б) 18°C;
- в) 21°C;
- г) 23°C.

3. Прозорість води плавальних басейнів:

- а) 10 см;
- б) 20 см;
- в) 25 см;
- г) 30 см.

4. Яку кількість CO₂ виділяє людина за 1 годину у стані спокою:

- а) 10-12 л;
- б) 20-25 л;
- в) 40-60 л;
- г) 80-10 л.

5. Перші ознаки гірської хвороби з'являються на висоті:

- а) 600-1000 м;
- б) 1500-2000 м;
- в) 3000-4000 м;
- г) 4500-5000 м.

6. При важкій фізичній роботі оптимальний тепловий баланс при нормальній вологості зберігається при температурі повітря:

- а) 20-25°C;
- б) 18-20°C;
- в) 10-15°C;
- г) 5-8°C.

3 варіант

1. Найсприятливіша швидкість вітру для проведення уроків фізичної культури на подвір'ї:

- а) 0,6-0,8 м/с;
- б) 1-4 м/с;
- в) 6-8 м/с;
- г) 10-12 м/с.

2. Яка кількість води виділяється за добу з організму людини у стані спокою разом з потом:

- а) 100-150 мл;
- б) 200-300 мл;
- в) 400-600 мл;
- г) 1-1,5 л.

3. У стані спокою оптимальний тепловий баланс при нормальній вологості зберігається при температурі повітря:

- а) 14-16°C;
- б) 18-19°C;
- в) 20-25°C;
- г) 26-28°C.

4. Відношення абсолютної вологості повітря до максимальної – це:

- а) відносна вологість;
- б) абсолютна вологість;
- в) дефіцит насичення;
- г) максимальна вологість.

5. При зменшенні фтору у питній воді виникає:

- а) цинга;
- б) рахіт;
- в) карієс;
- г) флюороз.

6. Яку кількість CO₂ виділяє людина за 1 годину при фізичній роботі:

- а) 20-25 л;
- б) 40-50 л;
- в) 60-80 л;
- г) 100-120 л.

4 варіант

1. Допустима концентрація CO₂ для класної кімнати:

- а) 0,01%;
- б) 0,1%;
- в) 1%;
- г) 1,5%.

2. Нагріваючий ефект з'являється при:

- а) низькій відносній вологості і низькій температурі повітря;
- б) високій відносній вологості і високій температурі повітря;
- в) високій відносній вологості і низькій температурі повітря;
- г) низькій відносній вологості і високій температурі повітря.

3. Оптимальна температура повітря при нормальній вологості в житлових приміщеннях:

- а) 14-16°C;
- б) 18-20°C;
- в) 22-24°C;
- г) 26-28°C.

4. Мікробне число в нормі в 1 мл колодязної води дорівнює:

- а) 50;
- б) 100;
- в) 500;
- г) 1000.

5. Перші ознаки підвищеного атмосферного тиску:

- а) посиніння шкіри;
- б) головокружіння;
- в) погіршення пам'яті;
- г) біль у вухах.

6. Смерть виникає при втраті організмом води:

- а) 6-8%;
- б) 10-15%;
- в) 20-25%;
- г) 30-40%.

5 варіант

1. Який вміст вуглекислоти в повітрі є небезпечним для життя людини:

- а) 0,6-0,8%;
- б) 1-1,5%;
- в) 3-4%;
- г) 8-10%.

2. Перші ознаки гірської хвороби:

- а) збільшення ЧСС;
- б) посиніння шкіри;
- в) біль у вухах;
- г) збільшення вмісту азоту в крові.

3. До органолептичних властивостей води належить:

- а) наявність мікроорганізмів;
- б) прозорість;
- в) хімічні домішки;
- г) тиск.

4. Яку кількість кисню поглинає людина протягом 1 години при фізичній роботі:

- а) 60 л;
- б) 80 л;
- в) 120 л;
- г) 180 л.

5. Нормальна відносна вологість повітря при фізичній роботі:

- а) 15-20%;
- б) 30-40%;
- в) 50-60%;
- г) 70-80%.

6. Подразна дія вітру проявляється при швидкості повітря понад:

- а) 2-3 м/с;
- б) 4-5 м/с;
- в) 6-7 м/с;
- г) 8-9 м/с.

6 варіант

1. Прозорість питної води становить:

- а) 5-10 см;
- б) 15-20 см;
- в) 30 см;
- г) 40 см.

2. Оптимальна вологість класної кімнати:

- а) 10-20%;
- б) 30-40%;
- в) 50-60%;
- г) 70-80%.

3. Найбільший охолоджуючий ефект виникає:

- а) при низькій відносній вологості і високій температурі повітря;
- б) при низькій відносній вологості і низькій температурі повітря;
- в) при високій відносній вологості і високій температурі повітря;
- г) при високій відносній вологості і низькій температурі повітря.

4. Нормальна швидкість повітря у спортивних залах:

- а) 0,1-0,2 м/с;
- б) 0,5-0,6 м/с;
- в) 0,8-0,9 м/с;
- г) 1,2-1,5 м/с.

5. Оптимальна температура води для плавальних басейнів:

- а) 18-20°C;
- б) 22-23°C;
- в) 25-26°C;
- г) 27-28°C.

6. Допустима концентрація CO₂ в житлових приміщеннях:

- а) 0,06-0,08%;
- б) 0,6-0,8%;
- в) 0,1-0,15%;
- г) 1-1,5%.

Відповіді до тестових завдань блоку А

1 варіант	2 варіант	3 варіант
1. а	1. б	1. б
2. б	2. б	2. в
3. а	3. б	3. в
4. б	4. б	4. а
5. в	5. г	5. в
6. б	6. г	6. в
4 варіант	5 варіант	6 варіант
1. б	1. г	1. в
2. б	2. а, б	2. в
3. б	3. б	3. г
4. с	4. с	4. б
5. г	5. в	5. в
6. в	6. в	6. б

БЛОК Б. ГІГІЕНА РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ

1 варіант

1. Фізіологічною відстанню від очей до книжки для старших школярів є:

- а) 15-17 см;
- б) 24-25 см;
- в) 27-28 см;
- г) 30-35 см.

2. Відстань від дошки до 1-ї парти повинна бути:

- а) 1 м;
- б) 1,5 м;
- в) 2 м;
- г) 3 м.

3. Протягом якого часу діти 9 років можуть писати без перерви:

- а) 5 хв.;
- б) 10 хв.;
- в) 20 хв.;
- г) 30 хв.

4. На якій відстані від вікон школи слід висаджувати високо ростучі дерева:

- а) 3 м;
- б) 5 м;
- в) 10 м;
- г) 15 м.

5. Тривалість активної уваги учнів 16 років складає:

- а) 20-25 хв.;
- б) 30 хв.;
- в) 40 хв.;
- г) 50 хв.

6. Рівень дошки над підлогою в старших класах складає:

- а) 75 см;
- б) 85 см;
- в) 95 см;
- г) 105 см.

2 варіант

1. Площа класу, що припадає на 1 учня, становить:

- а) $0,5 \text{ м}^2$;
- б) 1 м^2 ;
- в) $1,5 \text{ м}^2$;
- г) 2 м^2 .

2. Тривалість активної уваги учнів 10 років складає:

- а) 10 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 20 хв.;
- г) 25 хв.;
- д) 30 хв.

3. Відстань від дошки до 1-ї парти становить:

- а) 1 м;
- б) 1,5 м;
- в) 2 м;
- г) 3 м.

4. Протягом якого часу діти 1 класу можуть писати без перерви:

- а) 2 хв.;
- б) 5 хв.;
- в) 10 хв.;
- г) 15 хв.

5. Куди слід орієнтувати вікна класних приміщень:

- а) на захід;
- б) на схід;
- в) на південь;
- г) на північ.

6. Парта якої групи потрібна для учня із зростом 138 см:

- а) А;
- б) Б;
- в) В;
- г) Г.

3 варіант

1. Світловий коефіцієнт навчальних приміщень складає:

- а) 1:2;
- б) 1:4;
- в) 1:6;
- г) 1:10.

2. Протягом якого часу дитина 16 років може писати без перерви:

- а) 10 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 20 хв.;
- г) 30 хв.

3. Тривалість активної уваги учнів 13 років складає:

- а) 10 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 20 хв.;
- г) 30 хв.

4. На якому рівні над підлогою повинна висіти класна дошка для молодших школярів:

- а) 65см;
- б) 75 см;
- в) 85 см;
- г) 95 см.

5. Безперервна тривалість читання для учнів 3-го класу становить:

- а) 10 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 20 хв.;
- г) 25 хв.;
- д) 30 хв.

6. Парта якої групи потрібна для учня із зростом 177 см:

- а) А;
- б) Б;
- в) В;
- г) Г;
- д) Д.

4 варіант

1. На який час припадає найвища активність фізіологічних систем школярів:

- а) 8 год.;
- б) 9 год.;
- в) 10 год.;
- г) 11 год.

2. Протягом якого часу дитина 10 років може писати безперервно:

- а) 5 хв.;
- б) 10 хв.;
- в) 15 хв.;
- г) 20 хв.;
- д) 30 хв.

3. Фізіологічною відстанню від очей до книжки для молодших школярів є:

- а) 10-15 см;
- б) 17-20 см;
- в) 24-25 см;
- г) 30-35 см.

4. Парта якої групи потрібна для учня із зростом 147 см:

- а) А;
- б) Б;
- в) В;
- г) Г;
- д) Д.

5. Яка максимальна глибина класної кімнати:

- а) 6 м;
- б) 7 м;
- в) 8 м;
- г) 9 м.

6. Безперервна тривалість читання для учнів 1 класу складає:

- а) 1-2 хв.;
- б) 5 хв.;
- в) 10 хв.;
- г) 15 хв.;
- д) 20 хв.

5 варіант

1. Протягом якого часу школярі 14 років можуть писати без перерви:

- а) 10 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 20 хв.;
- г) 25 хв.;
- д) 30 хв.

2. Фізіологічний стан, який характеризується тимчасовим порушенням діяльності клітин кори головного мозку, що зникає після відпочинку називається:

- а) втома;
- б) стомлення;
- в) втомлюваність;
- г) перевтома.

3. При розсаджуванні учнів у класі, де необхідно садовити дітей, хворих на сколіоз:

- а) на передні парти;
- б) на середній ряд;
- в) біля вікон;
- г) на задні парти.

4. Скільки м³ повинно припадати в класі на 1 учня:

- а) 1,5 м³;
- б) 3 м³;
- в) 4 м³;
- г) 5 м³.

5. Тривалість безперервного читання для учнів 2-го класу складає:

- а) 10 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 20 хв.;
- г) 30 хв.

6. На якій відстані від зовнішньої стіни розташовують парти:

- а) 30 см;
- б) 50 см;
- в) 60 см;
- г) 65 см;
- д) 1 м.

6 варіант

1. Відстань від дошки до останньої парти повинна бути не більше:

- а) 6 м;
- б) 7 м;
- в) 8 м;
- г) 9 м.

2. Протягом якого часу діти 13 років можуть писати без перерви:

- а) 10 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 20 хв.;
- г) 25 хв.;
- д) 30 хв.

3. Нормований рівень освітленості класу при штучному освітленні складає:

- а) 30 лк;
- б) 100 лк;
- в) 300 лк;
- г) 3000 лк.

4. Хронічне захворювання, що виявляється в ослабленні психічних функцій називається:

- а) втома;
- б) стомлення;
- в) втомлюваність;
- г) перевтома.

5. Тривалість активної уваги для учнів 7 років складає:

- а) 5-10 хв.;
- б) 15-20 хв.;
- в) 25 хв.;
- г) 40 хв.

6. Безперервна тривалість читання для учнів старших класів становить:

- а) 25 хв.;
- б) 35 хв.;
- в) 45 хв.;
- г) 60 хв.

Відповіді до тестових завдань блоку Б

1 варіант	2 варіант	3 варіант
1. Г	1. В	1. Б
2. а	2. Г	2. Г
3. Б	3. В	3. Г
4. В	4. Б	4. В
5. В	5. Б, В	5. Г
6. В	6. Б	6. Д
4 варіант	5 варіант	6 варіант
1. В	1. Г	1. В
2. В	2. Б	2. В
3. В	3. Г	3. В
4. Г	4. В	4. Г
5. а	5. Б	5. Б
6. В	6. Б	6. В

Блок В. ГІГІЄНІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНИХ ПРИМІЩЕНЬ

1 варіант

1. Найоптимальніша величина горизонтального кута розглядання складає:

- а) 15-20°;
- б) 25-30°;
- в) 35-40°;
- г) 45-50°.

2. Оптимальне значення температури повітря у класі:

- а) 16°C;
- б) 18°C;
- в) 20°C;
- г) 22°C.

3. Оптимальне значення відносної вологості в навчальному приміщенні:

- а) 20-30%;
- б) 30-40%;
- в) 50-60%;
- г) 40-60%.

4. На якій відстані від вікон школи слід висаджувати високо ростучі дерева:

- а) 3 м;
- б) 5 м;
- в) 10 м;
- г) 15 м.

5. Допустима концентрація CO₂:

- а) 0,1%;
- б) 0,2%;
- в) 0,3%;
- г) 0,4%.

6. Рівень дошки над підлогою в старших класах складає:

- а) 75 см;
- б) 85 см;
- в) 95 см;
- г) 105 см.

2 варіант

1. Площа класу, що припадає на 1 учня, становить:

- а) $0,5 \text{ м}^2$;
- б) 1 м^2 ;
- в) $1,5 \text{ м}^2$;
- г) 2 м^2 .

2. Куди слід орієнтувати вікна для лабораторії біології:

- а) на захід;
- б) на схід;
- в) на південь;
- г) на північ.

3. На якій відстані від підлоги повинні висіти вітрини, плакати, стінгазети:

- а) не вище 1 м;
- б) не вище 1,5 м;
- в) не вище 1,75 м;
- г) не вище 2 м.

4. Світловий коефіцієнт навчальних приміщень складає:

- а) 1:2;
- б) 1:4;
- в) 1:6;
- г) 1:10.

5. Брудне віконне скло зменшує освітленість у приміщенні на:

- а) 10-20%;
- б) 30-40%;
- в) 50-70%;
- г) 60-80%.

6. Глибина класу не повинна перевищувати:

- а) 6 м;
- б) 7 м;
- в) 8 м;
- г) 9 м.

3 варіант

1. Світловий коефіцієнт навчальних приміщень складає:

- а) 1:2;
- б) 1:4;
- в) 1:6;
- г) 1:10.

2. Відстань від дошки до 1-ї парти повинна складати:

- а) 1 м;
- б) 1,5 м;
- в) 2 м;
- г) 3 м.

3. Куди слід орієнтувати вікна кабінетів малювання:

- а) на захід;
- б) на схід;
- в) на південь;
- г) на північ.

4. Нормований рівень освітленості класу при штучному освітленні складає:

- а) 30 лк;
- б) 100 лк;
- в) 300 лк;
- г) 3000 лк.

5. На якому рівні над підлогою повинна висіти класна дошка для молодших школярів:

- а) 65 см;
- б) 75 см;
- в) 85 см;
- г) 95 см.

6. Яка максимальна глибина класної кімнати:

- а) 6 м;
- б) 7 м;
- в) 8 м;
- г) 9 м.

4 варіант

1. Скільки м³ класу повинно припадати на 1 учня:

- а) 1,5 м³;
- б) 2 м³;
- в) 3 м³;
- г) 5 м³.

2. Оптимальне значення відносної вологості в навчальному приміщенні:

- а) 20-30%;
- б) 30-40%;
- в) 50-60%;
- г) 40-60%.

3. На якій відстані від вікон школи слід висаджувати високо ростучі дерева:

- а) 3 м;
- б) 5 м;
- в) 10 м;
- г) 15 м.

4. Допустима концентрація CO₂ у класі:

- а) 0,1%;
- б) 0,2%;
- в) 0,3%;
- г) 0,4%.

5. Нормований рівень освітленості класу при штучному освітленні складає:

- а) 30 лк;
- б) 100 лк;
- в) 300 лк;
- г) 3000 лк.

6. При розсаджуванні учнів у класі, де необхідно садовити дітей, хворих на сколіоз:

- а) на передні парти;
- б) на середній ряд;
- в) біля вікон;
- г) на задні парти.

5 варіант

1. Оптимальне значення температури повітря у класі:

- а) 16°C;
- б) 18°C;
- в) 20°C;
- г) 22°C.

2. Допустима концентрація CO₂ у класі:

- а) 0,1%;
- б) 0,2%;
- в) 0,3%;
- г) 0,4%.

3. Який об'єм м³ класу повинно припадати на 1 учня:

- а) 1,5 м³;
- б) 2 м³;
- в) 3 м³;
- г) 5 м³.

**4. На якій відстані від вікон школи слід висаджувати високо
ростучі дерева:**

- а) 3 м;
- б) 5 м;
- в) 10м;
- г) 15 м.

5. Рівень дошки над підлогою в старших класах складас:

- а) 75 см;
- б) 85 см;
- в) 95 см;
- г) 105 см.

**6. Світловий коефіцієнт допоміжних приміщень у школі
повинен бути:**

- а) 1:2;
- б) 1:4;
- в) 1:6;
- г) 1:10.

6 варіант

1. Куди слід орієнтувати вікна кухонного приміщення у школі:

- а) на захід;
- б) на схід;
- в) на південь;
- г) на північ.

2. Скільки разів необхідно мити вікна зсередини у класі:

- а) 1-2 р. на місяць;
- б) 1-2 р. на рік;
- в) 3-4 р. на місяць;
- г) 3-4 рази на рік.

3. Скількох поверхів школу рекомендується будувати у місті:

- а) не більше одного;
- б) не більше двох;
- в) не більше трьох;
- г) не більше чотирьох.

4. Світловий коефіцієнт навчальних приміщень складає:

- а) 1:2;
- б) 1:4;
- в) 1:6;
- г) 1:10.

5. Брудне віконне скло зменшує освітленість у приміщенні на:

- а) 10-20%;
- б) 30-40%;
- в) 50-70%;
- г) 60-80%.

6. Відстань між рядами парт у класі повинна бути:

- а) 0,4 м;
- б) 0,5 м;
- в) 0,6 м;
- г) 1 м.

Відповіді до тестових завдань блоку В

1 варіант	2 варіант	3 варіант
1. в	1. в	1. б
2. б	2. в	2. в
3. в	3. в	3. г
4. в	4. б	4. в
5. а	5. в	5. в
6. в	6. а	6. а
4 варіант	5 варіант	6 варіант
1. г	1. б, в	1. г
2. в	2. а	2. а
3. в	3. г	3. в
4. а	4. в	4. б
5. в	5. в	5. в
6. б	6. в	6. в

БЛОК Г. ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

1 варіант

1. Надмірна рухова активність називається:

- а) гіпокінезія;
- б) гіпертермія;
- в) гіперкінезія;
- г) гіпертрофія.

2. Добові енерговитрати хлопчиків 6 років:

- а) 1450 ккал;
- б) 1640 ккал;
- в) 1830 ккал;
- г) 2270 ккал.

3. Об'єм організованих занять фізкультурою на тиждень повинен складати:

- а) 2-4 години;
- б) 4-8 години;
- в) 6-12 годин;
- г) 8-14 годин.

4. Для якого ступеня стомлення характерно: прискорення дихання до 40, ЧСС – до 170 уд./хв., неточність у виконанні рухів, відставання на марші:

- а) легкий;
- б) значний;
- в) перевтома.

5. Енергетична вартість уроку фізичного виховання для учнів 3 класу повинна складати:

- а) 60-80 ккал;
- б) 90-100 ккал;
- в) 100-115 ккал;
- г) 110-130 ккал.

6. ЧСС при роботі в зоні низької інтенсивності складає уд./хв:

- а) 60-70;
- б) 60-80;
- в) 80-100;
- г) 100-120.

2 варіант

1. Оптимальна моторна щільність уроку повинна складати:

- а) 50%;
- б) 60%;
- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

2. Рухова активність дітей – це:

- а) рухи, які виконуються у вільний час;
- б) рухи, які виконуються в процесі життєдіяльності;
- в) рухи, які виконуються в процесі фізичного виховання і під час

навчання.

3. Протягом якого часу можна виконувати фізичні навантаження в зоні помірної інтенсивності дівчатам 13-14 років:

- а) 1 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 30 хв.;
- г) 60 хв.

4. Для якого ступеня стомлення характерно: виснажений вираз обличчя, рясне потовиділення, похитування під час ходьби, головний біль, дихання – 50 за 1 хв., ЧСС – 190 уд./хв.:

- а) легкий;
- б) значний;
- в) перевтома.

5. Енергетична вартість уроку для учнів 1класу повинна складати:

- а) 60-80 ккал;
- б) 90-100 ккал;
- в) 100-115 ккал;
- г) 110-130 ккал.

6. ЧСС при роботі в зоні високої інтенсивності повинна складати уд. /хв.:

- а) 60-70;
- б) 80-100;
- в) 100-120;
- г) 150-170.

3 варіант

1. Для якого ступеня стомлення характерно: збільшення дихання до 26 уд./хв., незначне почервоніння шкіри, ЧСС – 100-150 уд./хв.:

- а) легкий;
- б) значний;
- в) перевтома.

2. Протягом якого часу виконують фізичні навантаження в зоні високої інтенсивності:

- а) 5 с;
- б) 10 с;
- в) 1 хв.;
- г) 10 хв.

3. Достатня моторна щільність уроку повинна складати:

- а) 50%;
- б) 60%;
- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

4. Енергетична вартість уроку для учнів 2 класу повинна складати:

- а) 60-80 ккал;
- б) 90-100 ккал;
- в) 100-115 ккал;
- г) 110-130 ккал.

5. Загальна щільність уроку повинна складати:

- а) 50%;
- б) 60%;
- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

6. Хронометраж – це метод оцінки рухової активності, при якому:

- а) підраховують локомоції;
- б) вивчають і оцінюють добовий режим;
- в) визначають кількість кисню, яку споживає організм;
- с) визначають м'язову силу, життєву ємність легень, рівень АТ.

4 варіант

1. Хронометраж – це метод оцінки рухової активності, при якому:

- а) підраховують локомоції;
- б) вивчають і оцінюють добовий режим;
- в) визначають кількість кисню, яку споживає організм;
- с) визначають м'язову силу, життєву ємність легень, рівень АТ.

2. Загальна щільність уроку повинна складати:

- а) 50%;
- б) 60%;
- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

3. Для якого ступеня стомлення характерно: звичайний вираз обличчя, прискорення ЧСС до 120 уд/хв., прискорення дихання до 25:

- а) легкий;
- б) значний;
- в) перевтома.

4. Крокометрія – це метод оцінки рухової активності, при якій:

- а) визначають динаміку працездатності при різних видах діяльності;
- б) підрахунок локомоцій;
- в) визначають кількість кисню, яку споживає організм;
- г) визначають м'язову силу, рівень АТ, функціональні спроби ССС.

5. Протягом якого часу можна виконувати фізичні навантаження в зоні максимальної інтенсивності:

- а) 10 с;
- б) 60 с;
- в) 10 хв.;
- г) 60 хв.

6. Енергетична вартість уроку для учнів 3 класу повинна складати:

- а) 60-80 ккал;
- б) 90-100 ккал;
- в) 100-115 ккал;
- г) 110-130 ккал.

5 варіант

1. Протягом якого часу можуть виконувати фізичні навантаження юнаки 13-14 років у зоні помірної інтенсивності:

- а) 1 хв.;
- б) 10 хв.;
- в) 30 хв.;
- г) 60 хв.

2. Оптимальна моторна щільність уроку повинна складати:

- а) 50%;
- б) 60%;
- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

3. Методи для оцінки рухової активності:

- а) соматоскопія;
- б) фізіометрія;
- в) рентгенографія;
- г) непряма калориметрія.

4. Енергетична вартість уроку для учнів 1 класу повинна складати:

- а) 60-80 ккал;
- б) 90-100 ккал;
- в) 100-115 ккал;
- г) 110-130 ккал.

5. Для якого ступеня стомлення характерно: напружена міміка, почервоніння шкіри, частота дихання – 42, ЧСС – 160 уд./хв., неточність у виконанні команд:

- а) легкий;
- б) значний;
- в) перевтома.

6. Крокометрія – це метод оцінки рухової активності, при якій:

- а) визначають динаміку працездатності при різних видах діяльності;
- б) підрахунок локомоцій;
- в) визначають кількість кисню, яку споживає організм;
- г) визначають м'язову силу, рівень АТ, функціональні проби ССС.

1. Для якого ступеня стомлення характерно: збільшення дихання до 26 уд./хв., незначне почервоніння шкіри, ЧСС – 100-150 уд./хв.:

- а) легкий;
- б) значний;
- в) перевтома.

2. Протягом якого часу виконують фізичні навантаження в зоні високої інтенсивності:

- а) 5 с;
- б) 10 с;
- в) 1 хв.;
- г) 10 хв.

3. Достатня моторна щільність уроку повинна складати:

- а) 50%;
- б) 60%;
- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

4. До якої групи здоров'я необхідно віднести школярів, що мають незначні відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я, без суттєвих функціональних змін, але без достатньої фізичної підготовки:

- а) основна;
- б) підготовча;
- в) спеціальна.

5. Протягом якого часу можна виконувати фізичні навантаження в зоні максимальної інтенсивності:

- а) 10 с;
- б) 60 с;
- в) 10 хв.;
- г) 60 хв.

6. Хронометраж – це метод оцінки рухової активності, при якому:

- а) підраховують локомоції;
- б) вивчають і оцінюють добовий режим;
- в) визначають кількість кисню, яку споживає організм;
- с) визначають м'язову силу, життєву ємність легень, рівень АТ.

Відповіді до тестових завдань блоку Г

1 варіант	2 варіант	3 варіант
1. в	1. в	1. а
2. б	2. б	2. г
3. в	3. в	3. б
4. б	4. в	4. в
5. г	5. а	5. д
6. г	6. г	6. б
4 варіант	5 варіант	6 варіант
1. б	1. г	1. а
2. д	2. в	2. г
3. а	3. г	3. б
4. б	4. б	4. б
5. а	5. б	5. а
6. г	6. б	6. б

БЛОК Д. ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ

1 варіант

1. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів у спортсменів повинно складати:

- а) 1:1:4;
- б) 2:1:4;
- в) 1:0,8:5;
- г) 2:0,8:4.

2. У спортсменів калорійна значимість обіду і сніданку по відношенню до вечері:

- а) знижена;
- б) збільшена;
- в) така ж як і у не спортсменів.

3. Калорійність харчування спортсменів на тренувальних зборах:

- а) 2000-3000 ккал;
- б) 3500-5000 ккал;
- в) 5500-6000 ккал;
- г) 6500-7000 ккал.

4. Між заняттями фізичними вправами і прийомами їжі, що йде за ними, встановлено часовий інтервал:

- а) 10-20 хв.;
- б) 30-40 хв.;
- в) 60 хв.;
- г) 1,5 год.

5. На скільки збільшується витрата енергії у спортсменів під час змагань:

- а) 5-10%;
- б) 15%;
- в) 20-29%.

6. Спортивні заняття після вживання їжі починають через:

- а) 20 хв.;
- б) 30 хв.;
- в) 1 год.;
- г) 2 год.

2 варіант

1. У спортсменів калорійна значимість обіду і сніданку по відношенню до вечері:

- а) знижена;
- б) збільшена;
- в) така ж як і у не спортсменів.

2. Спортивні заняття після вживання їжі починають через:

- а) 20 хв.;
- б) 30 хв.;
- в) 1 год.;
- г) 2 год.

3. Між заняттями фізичними вправами і прийомами їжі, що йде за ними, встановлено часовий інтервал:

- а) 10-20 хв.;
- б) 30-40 хв.;
- в) 60 хв.;
- г) 1,5 год.

4. Калорійність харчування спортсменів на тренувальних зборах:

- а) 2000-3000 ккал;
- б) 3500-5000 ккал;
- в) 5500-6000 ккал;
- г) 6500-7000 ккал.

5. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів у спортсменів повинно становити:

- а) 1:1:4;
- б) 2:1:4;
- в) 1:0,8:5;
- г) 2:0,8:4.

6. На скільки збільшується витрата енергії у спортсменів під час змагань:

- а) 5-10%;
- б) 15%;
- в) 20-29%.

3 варіант

1. Основний обмін – це:

- а) мінімальний рівень енерговитрат для забезпечення повноцінного харчування;
- б) мінімальний рівень енерговитрат для засвоєння білків, жирів, вуглеводів;
- в) мінімальний рівень енерговитрат необхідний для забезпечення життєво-важливих функцій організму;
- г) мінімальний рівень енерговитрат організму.

2. У спортсменів калорійна значимість обіду і сніданку по відношенню до вечері:

- а) знижена;
- б) збільшена;
- в) така ж як і у не спортсменів.

3. Калорійність харчування спортсменів на тренувальних зборах:

- а) 2000-3000 ккал;
- б) 3500-5000 ккал;
- в) 5500-6000 ккал;
- г) 6500-7000 ккал.

4. Функції жирів в організмі людини:

- а) енергетична;
- б) входять до складу протоплазми та оболонки клітин;
- в) складники жиророзчинних вітамінів;
- г) підвищення смакових якостей їжі;
- д) формотворча.

5. На скільки збільшується витрата енергії у спортсменів під час змагань:

- а) 5-10%;
- б) 15%;
- в) 20-29%.

6. В яких одиницях вимірюються енергетичні витрати організму:

- а) ккал;
- б) кДж;
- в) кмДж;
- г) лДж.

4 варіант

1. Енергетична цінність 1 г вуглеводів (ккал):

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 8.

2. Оптимальний розподіл калорійності добового раціону при триразовому харчуванні складає:

- а) сніданок – 40%, обід – 40%, вечеря – 20%;
- б) сніданок – 35%, обід – 55%, вечеря – 10%;
- в) сніданок – 30%, обід – 45%, вечеря – 25%.

3. Між заняттями фізичними вправами і прийомами їжі, що йде за ними, встановлено часовий інтервал:

- а) 10-20 хв.;
- б) 30-40 хв.;
- в) 60 хв.;
- г) 1,5 год.

4. Калорійність харчування спортсменів на тренувальних зборах:

- а) 2000-3000 ккал;
- б) 3500-5000 ккал;
- в) 5500-6000 ккал;
- г) 6500-7000 ккал.

5. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів у спортсменів повинно становити:

- а) 1:1:4;
- б) 2:1:4;
- в) 1:0,8:5;
- г) 2:0,8:4.

6. На скільки збільшується витрата енергії у спортсменів під час змагань:

- а) 5-10%;
- б) 15%;
- в) 20-29%.

5 варіант

1. Оптимальне співвідношення Са і Р у харчовому раціоні:

- а) 1,5:1,5;
- б) 2:1;
- в) 2:2.

2. У спортсменів калорійна значимість обіду і сніданку по відношенню до вечері:

- а) знижена;
- б) збільшена;
- в) така ж як і у не спортсменів.

3. Калорійність добового раціону плавців:

- а) 3600-4000 ккал;
- б) 3800-4200 ккал;
- в) 4400-4800 ккал;
- г) 5000-5500 ккал.

4. Функції білків в організмі людини:

- а) формотворча;
- б) входять до складу протоплазми та оболонки клітин;
- в) складники жиророзчинних вітамінів;
- г) підвищення смакових якостей їжі.

5. На скільки збільшується витрата енергії у спортсменів під час змагань:

- а) 5-10%;
- б) 15%;
- в) 20-29%.

6. В яких одиницях вимірюються енергетичні витрати організму:

- а) ккал;
- б) кДж;
- в) кмДж;
- г) лДж.

6 варіант

1. Оптимальне співвідношення Ca і Mg у харчовому раціоні:

- а) 1:0,5;
- б) 1:1;
- в) 1:1,5
- г) 1:2.

2. У спортсменів калорійна значимість обіду і сніданку по відношенню до вечері:

- а) знижена;
- б) збільшена;
- в) така ж як і у не спортсменів.

3. Спортивні заняття після вживання їжі починають через:

- а) 20 хв.;
- б) 30 хв.;
- в) 1 год.;
- г) 2 год.

4. Калорійність добового раціону харчування спортсменів-ігровиків:

- а) 3600-4000 ккал;
- б) 3800-4200 ккал;
- в) 4400-4800 ккал;
- г) 5000-5500 ккал.

5. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів у спортсменів повинно становити:

- а) 1:1:4;
- б) 2:1:4;
- в) 1:0,8:5;
- г) 2:0,8:4.

6. Оптимальний розподіл калорійності добового раціону спортсменів при 4-х разовому харчуванні:

- а) перший сніданок – 15%, другий сніданок – 25%, обід – 35%, вечеря – 25%;
- б) перший сніданок – 20%, другий сніданок – 10%, обід – 40%, вечеря – 30%;
- в) перший сніданок – 15%, другий сніданок – 25%, обід – 45%, вечеря – 15%.

Відповіді до тестових завдань блоку Д

1 варіант	2 варіант	3 варіант
1. в	1. а	1. в
2. а	2. г	2. а
3. б	3. б	3. б
4. б	4. б	4. а
5. в	5. в	5. в
6. г	6. в	6. а
4 варіант	5 варіант	6 варіант
1. в	1. а	1. а
2. в	2. а	2. а
3. б	3. г	3. г
4. б	4. а	4. г
5. в	5. в	5. в
6. в	6. а	6. в

БЛОК Е. ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА СПОРТИВНИХ СПОРУД

1 варіант

1. Рівень ґрунтових вод на ділянці будівництва спортивних споруд повинен бути не більшим:

- а) 0,2 м;
- б) 0,5 м;
- в) 0,7 м;
- г) 1 м.

2. Спортивний зал рекомендують розташовувати у напрямку із:

- а) заходу на схід;
- б) південного заходу на північний схід;
- в) півночі на південь;
- г) південного сходу на північний захід.

3. Стіни спортивних залів фарбують на висоту:

- а) 1 м;
- б) 1,5 м;
- в) 1,8 м;
- г) 2 м.

4. Спортивне ядро стадіону орієнтують із:

- а) заходу на схід;
- б) південного заходу на північний схід;
- в) півночі на південь;
- г) південного сходу на північний захід.

5. Світловий коефіцієнт плавальних басейнів:

- а) 1: 4;
- б) 1:5;
- в) 1:6;
- г) 1:10.

6. Гігієнічно оптимальна відносна вологість спортивних споруд у теплу пору року:

- а) 10-20%;
- б) 30-40%;
- в) 40-45%;
- г) 50-55%.

2 варіант

1. Ширина зелених насаджень по периметру ділянки спортивних споруд повинна бути:

- а) 2 м;
- б) 5 м;
- в) 7 м;
- г) 10 м.

2. Яким сигнальним кольором розмічають ігрові площадки:

- а) білим;
- б) помаранчевим;
- в) жовтим;
- г) чорним.

3. Світловий коефіцієнт спортивних залів:

- а) 1:4;
- б) 1:5;
- в) 1:6;
- г) 1:10.

4. Місце для штовхання ядра, метання диску, молота орієнтують на:

- а) північ;
- б) схід;
- в) південь;
- г) захід.

5. Мінімальний рівень горизонтальної освітленості у басейнах повинен бути не менше:

- а) 50 лк;
- б) 100 лк;
- в) 150 лк;
- г) 200 лк.

6. Вологість повітря у гімнастичному залі повинна бути:

- а) 10-20%;
- б) 30-40%;
- в) 50-60%.

3 варіант

1. У спортивних залах об'єм вентиляції на 1 людину за 1 годину повинен бути:

- а) 30 м^3 ;
- б) 60 м^3 ;
- в) 90 м^3 ;
- г) 120 м^3 .

2. Рухливість повітря у залах для боротьби, настільного тенісу та в критих катках повинна бути:

- а) не більше $0,1 \text{ м/с}$;
- б) не більше $0,25 \text{ м/с}$;
- в) не більше $0,5 \text{ м/с}$;
- г) не більше $0,7 \text{ м/с}$.

3. Гігієнічна норма площі спортивного залу на 1 людину повинна бути:

- а) $1,5 \text{ м}^2$;
- б) 3 м^2 ;
- в) 4 м^2 ;
- г) 5 м^2 .

4. У залах для спортивних ігор штучне освітлення повинно бути:

- а) не менше 300 лк ;
- б) не менше 400 лк ;
- в) не менше 500 лк ;
- г) не менше 600 лк .

5. Оптимальна температура гімнастичного залу складає:

- а) 16°C ;
- б) 18°C ;
- в) 20°C ;
- г) 22°C .

6. При накладанні одна на одну трьох ігрових площадок, третя з них розмічається:

- а) білим;
- б) жовтим;
- в) чорним;
- г) помаранчевим кольором.

4 варіант

1. Рівень ґрунтових вод на ділянці будівництва спортивних споруд повинен бути не більшим:

- а) 0,2 м;
- б) 0,5 м;
- в) 0,7 м;
- г) 1 м.

2. Спортивний зал рекомендують розташовувати у напрямку із:

- а) заходу на схід;
- б) півночі на південь;
- в) південного заходу на північний схід;
- г) південного сходу на північний захід.

3. Стіни спортивних залів фарбують на висоту:

- а) 1 м;
- б) 1,5 м;
- в) 1,8 м;
- г) 2 м.

4. Спортивне ядро стадіону орієнтують із:

- а) заходу на схід;
- б) південного заходу на північний схід;
- в) півночі на південь;
- г) південного сходу на північний захід.

5. Світловий коефіцієнт плавальних басейнів:

- а) 1: 5;
- б) 1:6;
- в) 1:8;
- г) 1:10.

6. Гігієнічно оптимальна відносна вологість спортивних споруд у теплу пору року:

- а) 10-20%;
- б) 30-40%;
- в) 40-45%
- г) 50-55%.

5 варіант

1. Ширина зелених насаджень по периметру ділянки спортивних споруд повинна бути:

- а) 2 м;
- б) 5 м;
- в) 7 м;
- г) 10 м.

2. Яким сигнальним кольором розмічають ігрові площадки:

- а) чорним;
- б) білим;
- в) жовтим;
- г) помаранчевим.

3. Світловий коефіцієнт спортивних залів:

- а) 1: 4;
- б) 1:5;
- в) 1:6;
- г) 1:10.

4. Місце для штовхання ядра, метання диску, молота орієнтують на:

- а) північ;
- б) схід;
- в) південь;
- г) захід.

5. Рівень залишкового хлору у воді штучного басейну повинен становити мг/л:

- а) 0,1-0,2;
- б) 0,2-0,4;
- в) 0,5-0,6;
- г) 0,7-0,8.

6. Вологість повітря у гімнастичному залі повинна бути:

- а) 10-20%;
- б) 30-40%;
- в) 50-60%.

6 варіант

1. У спортивних залах об'єм вентиляції на 1 людину за 1 годину становить:

- а) 30 м^3 ;
- б) 60 м^3 ;
- в) 90 м^3 ;
- г) 120 м^3 .

2. Гігієнічна норма площі спортивного залу на 1 людину:

- а) $1,5 \text{ м}^2$;
- б) 3 м^2 ;
- в) 4 м^2 ;
- г) 5 м^2 .

3. У залах для спортивних ігор штучне освітлення повинно бути:

- а) не менше 300 лк;
- б) не менше 400 лк;
- в) не менше 500 лк;
- г) не менше 600 лк.

4. Рухливість повітря у залах для боротьби, настільного тенісу та в критих катках повинна бути:

- а) не більше $0,1 \text{ м/с}$;
- б) не більше $0,25 \text{ м/с}$;
- в) не більше $0,5 \text{ м/с}$;
- г) не більше $0,7 \text{ м/с}$.

5. Оптимальна температура води для плавання у штучних басейнах повинна бути:

- а) $20\text{-}22^\circ\text{C}$;
- б) $23\text{-}24^\circ\text{C}$;
- в) $26\text{-}27^\circ\text{C}$;
- г) $28\text{-}29^\circ\text{C}$.

6. Освітлення рингу для боксу повинно бути:

- а) не менше 500 лк;
- б) не менше 600 лк;
- в) не менше 800 лк;
- г) не менше 1000 лк.

Відповіді до тестових завдань блоку Е

1 варіант	2 варіант	3 варіант
1. в	1. г	1. в
2. в	2. а	2. б
3. г	3. в	3. в
4. в	4. а, б	4. г
5. в	5. а	5. в
6. г	6. б	6. в
4 варіант	5 варіант	6 варіант
1. в	1. г	1. в
2. б	2. б	2. в
3. г	3. в	3. г
4. в	4. а	4. б
5. б	5. б	5. в
6. г	6. б	6. г

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ

Модуль I. ГІГІЕНА ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

1 варіант

1. Нормальна швидкість повітря у житлових приміщеннях:

- а) 0,1-0,2 м/с;
- б) 0,4-0,6 м/с;
- в) 0,8-0,9 м/с;
- г) 1,2-1,3 м/с.

2. Чому дорівнює мікробне число в нормі в 1 мл водопровідної води:

- а) 50;
- б) 100;
- в) 500;
- г) 1000.

3. Конвекція – це:

- а) нагрівання повітря, яке прилягає до поверхні тіла людини;
- б) випаровування вологи із шкіри;
- в) випаровування тепла з поверхні шкіри до більш холодних оточуючих предметів;
- г) розпал хвороби.

4. Найсприятливіша температура питної води:

- а) 3-5°C;
- б) 7-12°C;
- в) 15-18°C;
- г) 21-23°C.

5. Під час фізичної роботи оптимальний тепловий баланс при нормальній вологості зберігається при температурі повітря:

- а) 20-25°C;
- б) 18-19°C;
- в) 10-15°C;
- г) 5-8°C.

6. Яку кількість кисню поглинає людина за 1 годину у стані спокою:

- а) 6 л;
- б) 12 л;

в) 20 л;

г) 50 л.

7. Перші ознаки гірської хвороби:

а) збільшення ЧСС;

б) посиніння шкіри;

в) біль у вухах;

г) порушення пам'яті, уваги.

8. Оптимальна температура повітря при нормальній вологості в житлових приміщеннях:

а) 14-16°C;

б) 18-20°C;

в) 22-24°C;

г) 26-28°C.

9. Оптимальний вміст фтору у питній воді:

а) 0,1-0,3 мг/л;

б) 0,7-1 мг/л;

в) 1,5-1,7 мг/л;

г) 2-2,5 мг/л.

10. Кількість водяних парів, що забезпечує повне насичення 1 м³ вологою при конкретній температурі повітря:

а) максимальна вологість;

б) абсолютна вологість;

в) відносна вологість;

г) дефіцит насичення.

2 варіант

1. Оптимальний вміст фтору у питній воді:

а) 0,1-0,3 мг/л;

б) 0,7-1 мг/л;

в) 1,5-1,7 мг/л;

г) 2-2,5 мг/л.

2. Найсприятливіша температура повітря для класної кімнати:

а) 12-15°C;

б) 18°C;

в) 21°C;

г) 23°C.

3. Прозорість води плавальних басейнів:

а) 10-15 см;

б) 20 см;

в) 25 см;

г) 30 см.

4. Яку кількість CO₂ виділяє людина за 1 годину у стані спокою:

а) 10-12 л;

б) 20-25 л;

в) 40-60 л;

г) 80-10 л.

5. Перші ознаки гірської хвороби з'являються на висоті:

а) 600-1000 м;

б) 1500-2000 м;

в) 3000-4000 м;

г) 4500-5000 м.

6. При важкій фізичній роботі оптимальний тепловий баланс при нормальній вологості зберігається при температурі повітря:

а) 20-25°C;

б) 18-20°C;

в) 11-15°C;

г) 5-10°C.

7. Нормальна швидкість повітря у житлових приміщеннях:

а) 0,1-0,2 м/с;

б) 0,4-0,6 м/с;

в) 0,8-0,9 м/с;

г) 1,2-1,3 м/с.

8. Яку кількість кисню поглинає людина протягом 1 години при фізичній роботі:

а) 60 л;

б) 80 л;

в) 120 л;

г) 180 л.

9. Відношення абсолютної вологості до максимальної називається:

а) максимальна вологість;

б) абсолютна вологість;

в) відносна вологість;

г) дефіцит насичення.

10. У стані спокою оптимальний тепловий баланс при нормальній вологості зберігається при температурі повітря:

а) 14-16°C;

б) 18-19°C;

в) 20-25°C;

г) 26-28°C.

1. Найсприятливіша швидкість вітру для проведення уроків фізичної культури на подвір'ї:

- а) 0,6-0,8 м/с;
- б) 1-4 м/с;
- в) 6-8 м/с;
- г) 10-12 м/с.

2. Яка кількість води виділяється за добу з організму людини у стані спокою разом з потом:

- а) 100-150 мл;
- б) 200-300 мл;
- в) 400-600 мл;
- г) 1-1,5 л.

3. У стані спокою оптимальний тепловий баланс при нормальній вологості зберігається при температурі повітря:

- а) 14-16°C;
- б) 18-19°C;
- в) 20-25°C;
- г) 26-28°C.

4. Відношення абсолютної вологості повітря до максимальної – це:

- а) відносна вологість;
- б) абсолютна вологість;
- в) дефіцит насичення;
- г) максимальна вологість.

5. При зменшенні фтору у питній воді виникає захворювання:

- а) цинга;
- б) рахіт;
- в) карієс;
- г) флюороз.

6. Яку кількість CO₂ виділяє людина за 1 годину при фізичній роботі:

- а) 20-5 л;
- б) 40-60 л;
- в) 60-80 л;
- г) 100-120 л.

7. До органолептичних властивостей води належить:

- а) наявність мікроорганізмів;
- б) прозорість;

- в) хімічні домішки;
- г) тиск.

8. Подразна дія вітру проявляється при швидкості повітря понад:

- а) 2-3 м/с;
- б) 4-5 м/с;
- в) 6-7 м/с;
- г) 8-9 м/с.

9. Захворювання, що виникає в організмі людини при різкому переході з середовища з підвищеним атмосферним тиском у середовище з нижчим тиском називається:

- а) кесонна хвороба;
- б) гіпертонія;
- в) гіпотонія;
- г) флюороз.

10. Гігієнічна норма титру кишкової палички водопровідної води:

- а) 50 мл;
- б) 100 мл;
- в) 200 мл;
- г) 300 мл.

4 варіант

1. Допустима концентрація CO₂ для класної кімнати:

- а) 0,01%;
- б) 0,1%;
- в) 1%;
- г) 1,5%.

2. Нагріваючий ефект з'являється при:

- а) низькій відносній вологості і низькій температурі повітря;
- б) високій відносній вологості і високій температурі повітря;
- в) високій відносній вологості і низькій температурі повітря;
- г) низькій відносній вологості і високій температурі повітря.

3. Оптимальна температура повітря при нормальній вологості в житлових приміщеннях:

- а) 14-16°C;
- б) 18-20°C;
- в) 22-24°C;
- г) 26-28°C.

4. Мікробне число в нормі в 1 мл колодязної води дорівнює:

- а) 50;
- б) 100;
- в) 500;
- г) 1000.

5. Перші ознаки підвищеного атмосферного тиску:

- а) посиніння шкіри;
- б) головокружіння;
- в) погіршення пам'яті;
- г) біль у вухах.

6. Смерть виникає при втраті організмом води:

- а) 6-8%;
- б) 10-15%;
- в) 20-25%;
- г) 30-40%.

7. Гігієнічна норма титру кишкової палички водопровідної

води:

- а) 50 мл;
- б) 100 мл;
- в) 200 мл;
- г) 300 мл.

8. Прозорість питної води складає:

- а) 5-10 см;
- б) 15-20 см;
- в) 30 см;
- г) 40 см.

9. Найбільша кількість мікробів у ґрунті знаходиться на

глибині:

- а) 1-2 см;
- б) 5 – 10 см;
- в) 15 – 20 см;
- г) 30- 40 см;
- д) 50-100 см.

10. Який вміст вуглекислоти в повітрі є небезпечним для

життя людини:

- а) 0,6-0,8%;
- б) 1-1,5%;
- в) 3-4%;
- г) 8-10%.

5 варіант

1. Який вміст вуглекислоти в повітрі є небезпечним для життя людини:

- а) 0,6-0,8%;
- б) 1-1,5%;
- в) 3-4%;
- г) 8-10%.

2. Перші ознаки гірської хвороби:

- а) збільшення ЧСС;
- б) посиніння шкіри;
- в) біль у вухах;
- г) збільшення вмісту азоту в крові.

3. До органолептичних властивостей води належить:

- а) наявність мікроорганізмів;
- б) прозорість;
- в) хімічні домішки;
- г) тиск.

4. Яку кількість кисню поглинає людина протягом 1 години при фізичній роботі:

- а) 60 л;
- б) 80 л;
- в) 120 л;
- г) 180 л.

5. Нормальна відносна вологість повітря при фізичній роботі:

- а) 15-20%;
- б) 30-40%;
- в) 50-60%;
- г) 70-80%.

6. Подразна дія вітру проявляється при швидкості повітря понад:

- а) 2-3 м/с;
- б) 4-5 м/с;
- в) 6-7 м/с;
- г) 8-9 м/с.

7. Оптимальна вологість класної кімнати:

- а) 10-20%;
- б) 30-40%;
- в) 50-60%;
- г) 70-80%.

8. Смерть виникає при втраті організмом води:

- а) 6-8%;
- б) 10-15%;
- в) 20-25%;
- г) 30-40%.

9. Захворювання, що виникає в організмі людини при різкому переході з середовища з підвищеним атмосферним тиском у середовище з нижчим тиском називається:

- а) кесонна хвороба;
- б) гіпертонія;
- в) гіпотонія;
- г) флюороз.

10. Жорсткою вважають воду при вмісті в ній солей Ca і Mg:

- а) 2 мг/л;
- б) 3,5 мг/л;
- в) 5 мг/л;
- г) 7 мг/л.

6 варіант

1. Прозорість питної води становить:

- а) 5-10 см;
- б) 15-20 см;
- в) 30 см;
- г) 40 см.

2. Оптимальна вологість класної кімнати:

- а) 10-20%;
- б) 30-40%;
- в) 50-60%;
- г) 70-80%.

3. Найбільший охолоджуючий ефект виникає:

- а) при низькій відносній вологості і високій температурі повітря;
- б) при низькій відносній вологості і низькій температурі повітря;
- в) при високій відносній вологості і високій температурі повітря;
- г) при високій відносній вологості і низькій температурі повітря.

4. Нормальна швидкість повітря у спортивних залах:

- а) 0,1-0,2 м/с;
- б) 0,5-0,6 м/с;
- в) 0,8-0,9 м/с;
- г) 1,2-1,5 м/с.

5. Оптимальна температура води для плавальних басейнів:

- а) 18-20°C;
- б) 22-23°C;
- в) 25-26°C;
- г) 27-28°C.

6. Допустима концентрація CO₂ в житлових приміщеннях:

- а) 0,06-0,08%;
- б) 0,6-0,8%;
- в) 0,1-0,15%;
- г) 1-1,5%.

7. Мікробне число в нормі в 1 мл водопровідної води дорівнює:

- а) 50;
- б) 100;
- в) 500;
- г) 1000.

8. Перші ознаки підвищеного атмосферного тиску:

- а) посиніння шкіри;
- б) головокружіння;
- в) погіршення пам'яті;
- г) біль у вухах.

9. М'якою вважають воду при вмісті в ній солей Ca і Mg:

- а) 2 мг/л;
- б) 3,5 мг/л;
- в) 5 мг/л;
- г) 7 мг/л.

10. Найсприятливіша температура питної води:

- а) 3-5°C;
- б) 7-12°C;
- в) 15-18°C;
- г) 21-23°C.

Відповіді на тестові завдання I модуля

1 варіант	2 варіант	3 варіант
1. а	1. б	1. б
2. г	2. б	2. в
3. а	3. б	3. в
4. б	4. б	4. а
5. в	5. г	5. в
6. б	6. г	6. в
7. г	7. а	7. б
8. б	8. в	8. в
9. б	9. в	9. а
10. а	10. в	10. г
4 варіант	5 варіант	6 варіант
1. б	1. г	1. в
2. б	2. в	2. в
3. б	3. б	3. г
4. г	4. в	4. б
5. г	5. б	5. в
6. в	6. в	6. в
7. г	7. в	7. б
8. в	8. в	8. б
9. а	9. а	9. б
10. б	10. г	10. б

Модуль II. ШКІЛЬНА ГІГІЄНА

1 варіант

1. Фізіологічний стан, який характеризується тимчасовим порушенням діяльності клітин кори головного мозку, що зникає після відпочинку називається:

- а) втома;
- б) стомлення;
- в) втомлюваність;
- г) перевтома.

2. При розсаджуванні учнів у класі, де необхідно садовити короткозорих дітей:

- а) на передні парти;
- б) на середній ряд;
- в) біля вікон;
- г) на задні парти.

3. На якій відстані від вікон школи слід висаджувати низькорослі кущі:

- а) 3 м;
- б) 5 м;
- в) 10 м;
- г) 15 м.

4. Фізіологічною відстанню від очей до книжки для старших школярів є:

- а) 15-17 см;
- б) 24-25 см;
- в) 27-28 см;
- г) 30-35 см.

5. Яка група парти потрібна для учня із зростом 129 см:

- а) А;
- б) Б;
- в) В;
- г) Г.

6. Протягом якого часу діти 9 років можуть писати без перерви:

- а) 5 хв;
- б) 10 хв;
- в) 20 хв;
- г) 30 хв.

7. Рівень дошки над підлогою в старших класах повинен бути:

- а) 75 см;
- б) 85 см;
- в) 95 см;
- г) 105 см.

8. На якій відстані від вікон школи слід висаджувати високо ростучі дерева:

- а) 3 м;
- б) 5 м;
- в) 10 м;
- г) 15 м.

9. Куди слід орієнтувати вікна лабораторії біології:

- а) на захід;
- б) на схід;
- в) на південь;
- г) на північ.

10. Світловий коефіцієнт допоміжних приміщень школи складає:

- а) 1:2;
- б) 1:4;
- в) 1:6;
- г) 1:10.

2 варіант

1. Найсприятливіша температура повітря для класної кімнати:

- а) 12-15°C;
- б) 18°C;
- в) 21°C;
- г) 23°C.

2. Скільки разів необхідно мити вікна зсередини у класі:

- а) 1-2 р. на місяць;
- б) 1-2 р. на рік;
- в) 3-4 р. на місяць;
- г) 3-4 рази на рік.

3. При розсаджуванні учнів у класі, де необхідно садовити туговухих дітей:

- а) на передні парти;
- б) на середній ряд;
- в) біля вікон;
- г) на задні парти.

4. Площа класу, що припадає на 1 учня, повинна бути:

- а) $0,5 \text{ м}^2$;
- б) 1 м^2 ;
- в) $1,5 \text{ м}^2$;
- г) 2 м^2 .

5. Тривалість активної уваги учнів 10 років складає:

- а) 10 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 20 хв.;
- г) 25 хв.;
- д) 30 хв.

6. Оптимальне значення вологості повітря у класі:

- а) 10-20%;
- б) 20-25%;
- в) 30-40%;
- г) 50-60%.

7. Протягом якого часу діти 1 класу можуть писати без перерви:

- а) 2 хв.;
- б) 5 хв.;
- в) 10 хв.;
- г) 15 хв.

8. Куди слід орієнтувати вікна класних приміщень:

- а) на захід;
- б) на схід;
- в) на південь;
- г) на північ.

9. Парта якої групи потрібна для учня із зростом 138 см:

- а) А;
- б) Б;
- в) В;
- г) Г.

10. Допустима концентрація CO_2 у класі:

- а) 0,1%;
- б) 0,2%;
- в) 0,3%;
- г) 0,4%.

3 варіант

1. Найоптимальніша величина горизонтального кута розглядання складає:

- а) $15-20^\circ$;
- б) $25-30^\circ$;

- в) 35-40°;
- г) 45-50°.

2. На якій відстані від вікон школи слід висаджувати високо ростучі дерева:

- а) 3 м;
- б) 5 м;
- в) 10м;
- г) 15 м.

3. Оптимальний рівень освітленості класу при штучному освітленні складає:

- а) 100 лк;
- б) 300 лк;
- в) 600 лк;
- г) 3000 лк.

4. Світловий коефіцієнт навчальних приміщень складає:

- а) 1:2;
- б) 1:4;
- в) 1:6;
- г) 1:10.

5. Протягом якого часу дитина 16 років може писати без перерви:

- а) 10 хв;
- б) 20 хв;
- в) 30 хв;
- г) 40 хв.

6. Брудне віконне скло зменшує освітленість у приміщенні на:

- а) 10-20%;
- б) 30-40%;
- в) 50-70%;
- г) 60-80%.

7. На якому рівні над підлогою повинна висіти класна дошка для молодших школярів:

- а) 65см;
- б) 75 см;
- в) 85 см;
- г) 95 см.

8. Безперервна тривалість читання для учнів 3-го класу становить:

- а) 10 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 20 хв.;

г) 25 хв.;

д) 30 хв.

9. Парта якої групи потрібна для учня із зростом 177 см:

а) А;

б) Б;

в) В;

г) Г;

д) Д.

10. Куди слід орієнтувати вікна для лабораторії біології:

а) на захід;

б) на схід;

в) на південь;

г) на північ.

4 варіант

1. Допустима концентрація CO₂ для класної кімнати:

а) 0,01%;

б) 0,1%;

в) 1%;

г) 1,5%.

2. Скількох поверхову школу рекомендується будувати у місті:

а) не більше одного;

б) не більше двох;

в) не більше трьох;

г) не більше чотирьох.

3. Оптимальна температура повітря при нормальній вологості в класі:

а) 14-16°C;

б) 18-20°C;

в) 22-24°C;

г) 26-28°C.

4. На який час припадає найвища активність фізіологічних систем старших школярів:

а) 8 год.;

б) 9 год.;

в) 10 год.;

г) 11 год.

5. Протягом якого часу дитина 10 років може писати безперервно:

а) 5 хв.;

б) 10 хв.;

- в) 15 хв.;
- г) 20 хв.;
- д) 30 хв.

6. Фізіологічною відстанню від очей до книжки для молодших школярів є:

- а) 10-15 см;
- б) 17-20 см;
- в) 24-25 см;
- г) 30-35 см.

7. При розсаджуванні учнів у класі, де необхідно садовити дітей, хворих на сколіоз:

- а) на передні парти;
- б) на середній ряд;
- в) біля вікон;
- г) на задні парти.

8. Яка максимальна глибина класної кімнати:

- а) 6 м;
- б) 7 м;
- в) 8 м;
- г) 9 м.

9. Нормований рівень освітленості класу при штучному освітленні складає:

- а) 30 лк;
- б) 100 лк;
- в) 300 лк;
- г) 3000 лк.

10. На якому рівні над підлогою повинна висіти класна дошка для молодших школярів:

- а) 65 см;
- б) 75 см;
- в) 85 см;
- г) 95 см.

5 варіант

1. Нормований рівень освітленості в допоміжних приміщеннях школи становить:

- а) 50 лк;
- б) 100 лк;
- в) 150 лк;
- г) 300 лк;
- д) 600 лк.

2. Найвища працездатність в учнів середніх і старших класів спостерігається на:

- а) 1-2 уроці;
- б) 2-3 уроці;
- в) 3-4 уроці;
- г) 4-5 уроці.

3. Відстань від дошки до останньої парти повинна бути не більше:

- а) 6 м;
- б) 7 м;
- в) 8 м;
- г) 9 м.

4. Оптимальне значення відносної вологості в навчальному приміщенні:

- а) 20-30%;
- б) 30-40% ;
- в) 50-60% ;
- г) 40-60%.

5. Протягом якого часу школярі 14 років можуть писати без перерви:

- а) 10 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 20 хв.;
- г) 25 хв.;
- д) 30 хв.

6. Учніям якого зросту потрібна парта групи Г:

- а) 136 см;
- б) 143 см;
- в) 158 см;
- г) 165 см.

7. Скільки м³ повинно припадати в класі на 1 учня:

- а) 1,5 м³;
- б) 3 м³;
- в) 4 м³;
- г) 5 м³.

8. Тривалість безперервного читання для учнів 2-го класу складає:

- а) 10 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 20 хв.;
- г) 30 хв.

9. На якій відстані від зовнішньої стіни розташовують парти:

- а) 30 см;
- б) 50 см;

- в) 60 см;
- г) 65 см;
- д) 1 м.

10. Куди слід орієнтувати вікна кабінетів малювання:

- а) на захід;
- б) на схід;
- в) на південь;
- г) на північ.

6 варіант

1. Світловий коефіцієнт в допоміжних приміщеннях школи повинен бути:

- а) 1:2;
- б) 1:4;
- в) 1:6;
- г) 1:10.

2. Куди слід орієнтувати вікна класних приміщень:

- а) на захід;
- б) на схід;
- в) на південь;
- г) на північ.

3. Найвища втома в учнів середніх і старших класів спостерігається на:

- а) 1 уроці;
- б) 2 уроці;
- в) 3 уроці;
- г) 4 уроці;
- д) 5 уроці.

4. Оптимальне значення відносної вологості в навчальному приміщенні:

- а) 20-30%;
- б) 30-40%;
- в) 50-60%;
- г) 40-60%.

5. На якій відстані від вікон школи слід висаджувати високо ростучі дерева:

- а) 3 м;
- б) 5 м;
- в) 10м;
- г) 15 м.

6. Допустима концентрація CO₂ в класних приміщеннях становить:

- а) 0,06-0,08%;
- б) 0,6-0,8%;
- в) 0,1-0,15%;
- г) 1-1,5%.

7. Яка група парти потрібна для учня із зростом 163 см:

- а) А;
- б) Б;
- в) В;
- г) Г;
- д) Д.

8. Протягом якого часу діти 13 років можуть писати без перерви:

- а) 10 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 20 хв.;
- г) 25 хв.;
- д) 30 хв.

9. Нормований рівень освітленості класу при штучному освітленні складає:

- а) 100 лк;
- б) 300 лк;
- в) 600 лк;
- г) 3000 лк.

10. Об'єм приміщення класу, що повинен припадати на 1 учня:

- а) 0,5 м³;
- б) 1,5 м³;
- в) 3 м³;
- г) 5 м³.

Відповіді на тестові завдання II модуля

1 варіант	2 варіант	3 варіант
1. б	1. б	1. в
2. а	2. а	2. в
3. б	3. а	3. в
4. г	4. в	4. б
5. а	5. б, в	5. в
6. б	6. б	6. в
7. в	7. б	7. в
8. в	8. б, в	8. в, г
9. в	9. б	9. д
10. в	10. а	10. в
4 варіант	5 варіант	6 варіант
1. б	1. в	1. в
2. в	2. б	2. б, в
3. б	3. в	3. г
4. в	4. в	4. в
5. б	5. в	5. в
6. в	6. г	6. в
7. б	7. а	7. г
8. а	8. б	8. в
9. в	9. б	9. б
10. в	10. г	10. г

Модуль III. ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

1 варіант

1. Надмірна рухова активність:

- а) гіпокінезія;
- б) гіпертермія;
- в) гіперкінезія;
- г) гіпертрофія.

2. Добові енерговитрати хлопчиків 6 років:

- а) 1450 ккал;
- б) 1640 ккал;
- в) 1830 ккал;
- г) 2270 ккал.

3. Об'єм організованих занять фізкультурою на тиждень повинен складати:

- а) 2-4 години;
- б) 4-8 години;
- в) 6-12 годин;
- г) 8-14 годин.

4. Для якого ступеня стомлення характерно: прискорення дихання до 40, ЧСС – до 170 уд./хв., неточність у виконанні рухів, відставання на марші:

- а) легкий;
- б) значний;
- в) перевтома.

5. Енергетична вартість уроку для учнів 3 класу повинна складати:

- а) 60-80 ккал;
- б) 90-100 ккал;
- в) 100-115 ккал;
- г) 110-130 ккал.

6. ЧСС при роботі в зоні низької інтенсивності складає уд./хв:

- а) 60-70;
- б) 60-80;
- в) 80-100;
- г) 100-120.

7. Мінімальний рівень горизонтальної освітленості у спортивних залах складає:

- а) 50 лк;
- б) 100 лк;
- в) 150 лк;
- г) 500 лк.

8. Світловий коефіцієнт у спортивних залах повинен становити:

- а) 1:3;
- б) 1:4;
- в) 1:5;
- г) 1:6.

9. Оптимальна моторна щільність уроку повинна складати:

- а) 50%;
- б) 60%;
- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

10. Спортивне ядро стадіону орієнтують із:

- а) заходу на схід;
- б) південного заходу на північний схід;
- в) півночі на південь;
- г) південного сходу на північний захід.

2 варіант

1. Гігієнічно достатня моторна щільність уроку повинна складати:

- а) 50%;
- б) 60%;
- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

2. Рухова активність дітей – це:

- а) рухи, які виконуються у вільний час;
- б) рухи, які виконуються в процесі фізичного виховання і під час навчання;
- в) рухи, які виконуються в процесі життєдіяльності.

3. Протягом якого часу можна виконувати фізичні навантаження в зоні помірної інтенсивності дівчатам 13-14 років:

- а) 1 хв.;
- б) 15 хв.;

в) 30 хв.;

г) 60 хв.

4. Для якого ступеня стомлення характерно: виснажений вираз обличчя, рясне потовиділення, похитування під час ходьби, головний біль, дихання – 50 за 1 хв., ЧСС – 190 уд./хв.:

а) легкий;

б) значний;

в) перевтома.

5. Енергетична вартість уроку для учнів 1 класу повинна складати:

а) 60-80 ккал;

б) 90-100 ккал;

в) 100-115 ккал;

г) 110-130 ккал.

6. ЧСС при роботі в зоні великої інтенсивності повинна складати уд./хв.:

а) 60-70;

б) 80-100;

в) 100-120;

г) 150-170.

7. Прозорість води плавальних басейнів:

а) 10-15 см;

б) 20 см;

в) 25 см;

г) 30 см.

8. Оптимальна температура для спортзалів становить:

а) 14°C;

б) 15°C;

в) 16-18°C;

г) 18-20°C.

9. Яким сигнальним кольором розмічають ігрові площадки:

а) чорним;

б) помаранчевим;

в) жовтим;

г) білим.

10. Величина відносної вологості повітря у спортивних спорудах у холодну пору року складає:

а) 20-30%;

б) 20-40%;

в) 40-45%;

г) 30-60%;

д) 50-55%.

3 варіант

1. Найсприятливіша швидкість вітру для проведення уроків фізичної культури на подвір'ї:

- а) 0,6-0,8 м/с;
- б) 1-4 м/с;
- в) 6-8 м/с;
- г) 10-12 м/с.

2. Мінімальний рівень горизонтальної освітленості в басейнах:

- а) 50 лк;
- б) 100 лк;
- в) 150 лк;
- г) 500 лк;
- д) 1000 лк.

3. Після закінчення тренувань їжу приймають через:

- а) 20 хв.;
- б) 30 хв.;
- в) 40 хв.;
- г) 50 хв.

4. Для якого ступеня стомлення характерно: збільшення дихання до 26 уд./хв., незначне почервоніння шкіри, частота серцевих скорочень – 100-135 уд/хв.:

- а) легкий;
- б) значний;
- в) перевтома.

5. Протягом якого часу можуть виконувати фізичні навантаження юнаки 13-14 років у зоні помірної інтенсивності:

- а) 1 хв.;
- б) 10 хв.;
- в) 30 хв.;
- г) 60 хв.

6. Оптимальна моторна щільність уроку фізичного виховання повинна складати:

- а) 50%;
- б) 60%;
- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

7. Методи для оцінки рухової активності:

- а) соматоскопія;
- б) фізіометрія;

- в) рентгенографія;
- г) непряма калориметрія.

8. Енергетична вартість уроку фізичного виховання для учнів 1 класу повинна складати:

- а) 60-80 ккал;
- б) 90-100 ккал;
- в) 100-115 ккал;
- г) 110-130 ккал.

9. Оптимальна температура повітря у залах басейну:

- а) 20°C;
- б) 22°C;
- в) 24°C;
- г) 26°C.

10. Крокометрія – це метод оцінки рухової активності, при якій:

- а) визначають динаміку працездатності при різних видах діяльності;
- б) підрахунок локомоцій;
- в) визначають кількість кисню, яку споживає організм;
- г) визначають м'язову силу, рівень АТ, функціональні спроби ССС.

4 варіант

1. Через який час після прийому їжі можна починати спортивні змагання:

- а) 30-40 хв.
- б) 1-1,5 год.
- в) 2-2,5 год.
- г) 3-3,5 год.

2. Гігієнічно оптимальним є розташування довгої вісі критих спортивних споруд у напрямку із:

- а) сходу на захід;
- б) південного сходу на північний захід;
- в) із півдня на північ;
- г) із півночі на південь.

3. Хронометраж – це метод оцінки рухової активності, при якому:

- а) підраховують локомоції;
- б) вивчають і оцінюють добовий режим;
- в) визначають кількість кисню, яку споживає організм;
- г) визначають м'язову силу, життєву ємність легень, рівень АТ.

4. Загальна щільність уроку повинна складати:

- а) 50%;
- б) 60%;
- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

5. Гігієнічна норма площі спортивного залу на 1 людину:

- а) 1,5 м²;
- б) 3 м²;
- в) 4 м²;
- г) 5 м².

6. Рівень залишкового хлору у воді штучного басейну повинен складати:

- а) 0,1-0,2, мг/л;
- б) 0,2-0,4 мг/л;
- в) 0,4-0,6 мг/л;
- г) 0,6-0,8 мг/л.

7. Протягом якого часу можна виконувати фізичні навантаження в зоні максимальної інтенсивності:

- а) 10 с;
- б) 60 с;
- в) 10 хв.;
- г) 60 хв.

8. Енергетична вартість уроку для учнів 3 класу повинна складати:

- а) 60-80 ккал;
- б) 90-100 ккал;
- в) 100-115 ккал;
- г) 110-130 ккал.

9. Стіни спортивних залів фарбують на висоту:

- а) 1 м;
- б) 1,5 м;
- в) 1,8 м;
- г) 2 м.

10. Оптимальна температура води у басейні для стрибків у води та гри у поло:

- а) 22°C;
- б) 24°C;
- в) 26°C;
- г) 28°C.

1. Калорійність харчування спортсменів на тренувальних зборах становить:

- а) 2000-3000 ккал;
- б) 3500-5000 ккал;
- в) 5500-6000 ккал;
- г) 6500-7000 ккал.

2. Спортивні заняття після вживання їжі починають через:

- а) 20 хв.;
- б) 30 хв.;
- в) 1 год.;
- г) 2 год.

3. Гігієнічно оптимальною є орієнтація вікон спортивних споруд на:

- а) північ;
- б) схід;
- в) захід;
- г) південь.

4. Оптимальна моторна щільність уроку фізичного виховання повинна складати:

- а) 50%;
- б) 60%;
- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

5. Рухова активність дітей – це:

- а) рухи, які виконуються у вільний час;
- б) рухи, які виконуються в процесі фізичного виховання і під час навчання;
- в) рухи, які виконуються в процесі життєдіяльності.

6. Протягом якого часу можна виконувати фізичні навантаження в зоні помірної інтенсивності дівчатам 13-14 років:

- а) 1 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 30 хв.;
- г) 60 хв.

7. Для якого ступеня стомлення характерно: виснажений вираз обличчя, рясне потовиділення, похитування під час ходьби, головний біль, дихання – 50 за 1 хв., ЧСС – 190 уд./хв.:

- а) легкий;
- б) значний;
- в) перевтома.

8. Енергетична вартість уроку для учнів 2 класу повинна складати:

- а) 60-80 ккал;
- б) 90-100 ккал;
- в) 100-115 ккал;
- г) 110-130 ккал.

9. ЧСС при роботі в зоні помірної інтенсивності повинна складати уд./хв.:

- а) 60-70;
- б) 80-100;
- в) 100-120;
- г) 150-170.

10. При накладанні одна на одну трьох ігрових площадок, третя з них розмічається:

- а) білим;
- б) жовтим;
- в) помаранчевим кольором
- г) чорним.

6 варіант

1. Світловий коефіцієнт у басейнах повинен складати:

- а) 1:4;
- б) 1:5;
- в) 1:6;
- г) 1:10.

2. Оптимальна температура води для плавальних басейнів:

- а) 18-20°C;
- б) 22-23°C;
- в) 25-26°C;
- г) 27-28°C.

3. Після вживання їжі спортивні змагання повинні починатися не раніше, ніж через:

- а) 1,5 год.;
- б) 2 год.;
- в) 2,5 год.;
- г) 3 год.

4. У спортивних залах об'єм вентиляції на 1 людину за 1 годину становить:

- а) 30 м³;
- б) 60 м³;
- в) 90 м³;
- г) 120 м³.

5. Рухливість повітря у залах для боротьби, настільного тенісу та в критих катках повинна бути:

- а) не більше 0,1 м/с;
- б) не більше 0,25 м/с;
- в) не більше 0,5 м/с;
- г) не більше 0,7 м/с.

6. Гігієнічна норма площі спортивного залу на 1 людину:

- а) 1,5 м²;
- б) 3 м²;
- в) 4 м²;
- г) 5 м².

7. Надмірна рухова активність:

- а) гіпокінезія;
- б) гіпертермія;
- в) гіперкінезія;
- г) гіпертрофія.

8. Об'єм організованих занять фізкультурою на тиждень повинен складати:

- а) 2-4 години;
- б) 4-8 години;
- в) 6-12 годин;
- г) 8-14 годин.

9. Для якого ступеня стомлення характерно: прискорення дихання до 40, ЧСС – до 170 уд./хв., неточність у виконанні рухів, відставання на марші:

- а) легкий;
- б) значний;
- в) перевтома.

10. ЧСС при роботі в зоні низької інтенсивності складає уд./хв.:

- а) 60-70;
- б) 60-80;
- в) 80-100;
- г) 100-120.

Відповіді на тестові завдання III модуля

1 варіант	2 варіант	3 варіант
1. в	1. б	1. б
2. б	2. в	2. а
3. в	3. в	3. б, в
4. б	4. в	4. а
5. г	5. б	5. г
6. г	6. г	6. в
7. в	7. б	7. в
8. г	8. а, б	8. б
9. в	9. г	9. г
10. в	10. в	10. б
4 варіант	5 варіант	6 варіант
1. г	1. б	1. в
2. а	2. г	2. в
3. б	3. г	3. г
4. д	4. в	4. в
5. в	5. в	5. б
6. б	6. в	6. в
7. а	7. в	7. в
8. г	8. в	8. в
9. г	9. в	9. б
10. г	10. г	10. г

ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1 варіант

1. Нормальна швидкість повітря у житлових приміщеннях:

- а) 0,1-0,2 м/с;
- б) 0,4-0,6 м/с;
- в) 0,8-0,9 м/с;
- г) 1,2-1,3 м/с.

2. Чому дорівнює мікробне число в нормі в 1 мл водопровідної води:

- а) 50;
- б) 100;
- в) 500;
- г) 1000.

3. Фізіологічною відстанню від очей до книжки для старших школярів є:

- а) 15-17 см;
- б) 24-25 см;
- в) 27-28 см;
- г) 30-35 см.

4. Відстань від дошки до 1-ї парти повинна бути:

- а) 1 м;
- б) 1,5 м;
- в) 2 м;
- г) 3 м.

5. Надмірна рухова активність називається:

- а) гіпокінезія;
- б) гіпертермія;
- в) гіперкінезія;
- г) гіпертрофія.

6. Добові енерговитрати хлопчиків 6 років:

- а) 1450 ккал;
- б) 1640 ккал;
- в) 1830 ккал;
- г) 2270 ккал.

7. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів у спортсменів повинно складати:

- а) 1:1:4;
- б) 2:1:4;

в) 1:0,8:5;

г) 2:0,8:4.

8. У спортсменів калорійна значимість обіду і сніданку по відношенню до вечері:

а) знижена;

б) збільшена;

в) така ж, як і у не спортсменів.

9. Рівень ґрунтових вод на ділянці будівництва спортивних споруд повинен бути не більшим:

а) 0,2 м;

б) 0,5 м;

в) 0,7 м;

г) 1 м.

10. Спортивний зал рекомендують розташовувати у напрямку із:

а) заходу на схід;

б) південного заходу на північний схід;

в) півночі на південь;

г) південного сходу на північний захід.

2 варіант

1. Конвекція – це:

а) нагрівання повітря, яке прилягає до поверхні тіла людини;

б) випаровування вологи із шкіри;

в) випаровування тепла з поверхні шкіри до більш холодних оточуючих предметів;

г) розпал хвороби.

2. Найсприятливіша температура питної води:

а) 3-5°C;

б) 7-12°C;

в) 15-18°C;

г) 21-23°C.

3. Протягом якого часу діти 9 років можуть писати без перерви:

а) 5 хв.;

б) 10 хв.;

в) 20 хв.;

г) 30 хв.

4. На якій відстані від вікон школи слід висаджувати високо ростучі дерева:

а) 3 м;

б) 5 м;

- в) 10 м;
- г) 15 м.

5. Об'єм організованих занять фізкультурою на тиждень повинен складати:

- а) 2-4 години;
- б) 4-8 години;
- в) 6-12 годин;
- г) 8-14 годин.

6. Для якого ступеня стомлення характерно: прискорення дихання до 40, ЧСС – до 170 уд./хв., неточність у виконанні рухів, відставання на марші:

- а) легкий;
- б) значний;
- в) перевтома.

7. Калорійність харчування спортсменів на тренувальних зборах:

- а) 2000-3000 ккал;
- б) 3500-5000 ккал;
- в) 5500-6000 ккал;
- г) 6500-7000 ккал.

8. Між заняттями фізичними вправами і прийомами їжі, що йде за ними, встановлено часовий інтервал:

- а) 10-20 хв.;
- б) 30-40 хв.;
- в) 60 хв.;
- г) 1,5 год.

9. Стіни спортивних залів фарбують на висоту:

- а) 1 м;
- б) 1,5 м;
- в) 1,8 м;
- г) 2 м;

10. Спортивне ядро стадіону орієнтують із:

- а) заходу на схід;
- б) південного заходу на північний схід;
- в) півночі на південь;
- г) південного сходу на північний захід.

3 варіант

1. Під час фізичної роботи оптимальний тепловий баланс при нормальній вологості зберігається при температурі повітря:

- а) 20-25°C;
- б) 18-19°C;

в) 10-15°C;

г) 5-8°C.

2. Яку кількість кисню поглинає людина за 1 годину у стані спокою:

а) 6 л;

б) 12 л;

в) 20 л;

г) 50 л.

3. Тривалість активної уваги учнів 16 років складає:

а) 20-25 хв.;

б) 30 хв.;

в) 40 хв.;

г) 50 хв.

4. Рівень дошки над підлогою в старших класах складає:

а) 75 см;

б) 85 см;

в) 95 см;

г) 105 см.

5. Енергетична вартість уроку фізичного виховання для учнів 3 класу повинна складати:

а) 60-80 ккал;

б) 90-100 ккал;

в) 100-115 ккал;

г) 110-130 ккал.

6. ЧСС при роботі в зоні низької інтенсивності складає уд./хв.:

а) 60-70;

б) 60-80;

в) 80-100;

г) 100-120.

7. На скільки збільшується витрата енергії у спортсменів під час змагань:

а) 5-10%;

б) 15%;

в) 20-29%.

8. Спортивні заняття після вживання їжі починають через:

а) 20 хв.;

б) 30 хв.;

в) 1 год.;

г) 2 год.

9. Світловий коефіцієнт плавальних басейнів:

а) 1: 4;

б) 1:5;

в) 1:6;

г) 1:10.

10. Гігієнічно оптимальна відносна вологість спортивних споруд у теплу пору року:

а) 10-20%;

б) 30-40%;

в) 40-45%

г) 50-55%.

4 варіант

1. Оптимальний вміст фтору у питній воді:

а) 0,1-0,3 мг/л;

б) 0,7-1 мг/л;

в) 1,5-1,7 мг/л;

г) 2-2,5 мг/л.

2. Найсприятливіша температура повітря для класної кімнати:

а) 12-15°C;

б) 18°C;

в) 21°C;

г) 23°C.

3. Площа класу, що припадає на 1 учня, становить:

а) 0,5 м²;

б) 1 м²;

в) 1,5 м²;

г) 2 м²;

4. Тривалість активної уваги учнів 10 років складає:

а) 10 хв.;

б) 15 хв.;

в) 20 хв.;

г) 25 хв.;

д) 30 хв.

5. Оптимальна моторна щільність уроку повинна складати:

а) 50%;

б) 60%;

в) 70%;

г) 80%;

д) 90%.

6. Рухова активність дітей – це:

а) рухи, які виконуються у вільний час;

б) рухи, які виконуються в процесі фізичного виховання і під час навчання;

в) рухи, які виконуються в процесі життєдіяльності.

7. У спортсменів калорійна значимість обіду і сніданку по відношенню до вечері:

а) знижена;

б) збільшена;

в) така ж як і у не спортсменів.

8. Спортивні заняття після вживання їжі починають через:

а) 20 хв.;

б) 30 хв.;

в) 1 год.;

г) 2 год.

9. Ширина зелених насаджень по периметру ділянки спортивних споруд повинна бути:

а) 2 м;

б) 5 м;

в) 7 м;

г) 10 м.

10. Яким сигнальним кольором розмічають ігрові площадки:

а) чорним;

б) білим;

г) помаранчевим;

в) жовтим.

5 Варіант

1. Прозорість води плавальних басейнів:

а) 10-15 см;

б) 20 см;

в) 25 см;

г) 30 см.

2. Яку кількість CO₂ виділяє людина за 1 годину у стані спокою:

а) 10-12 л;

б) 20-25 л;

в) 40-60 л.

3. Відстань від дошки до 1-ї парти становить:

а) 1 м;

б) 1,5 м;

в) 2 м;

г) 3 м.

4. Протягом якого часу діти 1 класу можуть писати без перерви:

а) 2 хв.;

б) 5 хв.;

в) 10 хв.;

г) 15 хв.

5. Протягом якого часу можна виконувати фізичні навантаження в зоні помірної інтенсивності дівчатам 13-14 років:

а) 1 хв.;

б) 15 хв.;

в) 30 хв.;

г) 60 хв.

6. Для якого ступеня стомлення характерно: виснажений вираз обличчя, рясне потовиділення, похитування під час ходьби, головний біль, дихання – 50 за 1 хв., ЧСС – 190 уд./хв.:

а) легкий;

б) значний;

в) перевтома.

7. Між заняттями фізичними вправами і прийомами їжі, що йде за ними, встановлено часовий інтервал:

а) 10-20 хв.;

б) 30-40 хв.;

в) 60 хв.;

г) 1,5 год.

8. Калорійність харчування спортсменів на тренувальних зборах:

а) 2000-3000 ккал;

б) 3500-5000 ккал;

в) 5500-6000 ккал;

г) 6500-7000 ккал.

9. Світловий коефіцієнт спортивних залів:

а) 1: 4;

б) 1:5;

в) 1:6;

г) 1:10.

10. Місце для штовхання ядра, метання диску, молота орієнтують на:

а) північ;

б) схід;

в) південь;

г) захід.

6 варіант

1. Перші ознаки гірської хвороби з'являються на висоті:

- а) 600-1000 м;
- б) 1500-2000 м;
- в) 3000-4000 м;
- г) 4500-5000 м.

2. При важкій фізичній роботі оптимальний тепловий баланс при нормальній вологості зберігається при температурі повітря:

- а) 20-25°C;
- б) 18-20°C;
- в) 10-15°C;
- г) 5-10°C.

3. Куди слід орієнтувати вікна класних приміщень:

- а) на захід;
- б) на схід;
- в) на південь;
- г) на північ.

4. Парта якої групи потрібна для учня із зростом 138 см:

- а) А;
- б) Б;
- в) В;
- г) Г.

5. Енергетична вартість уроку для учнів 1 класу повинна складати:

- а) 60-80 ккал;
- б) 90-100 ккал;
- в) 100-115 ккал;
- г) 110-130 ккал.

6. ЧСС при роботі в зоні помірної інтенсивності повинна складати уд./хв.:

- а) 60-70;
- б) 100-120;
- в) 130-160;
- г) 150-170.

7. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів у спортсменів повинно становити:

- а) 1:1:4;
- б) 2:1:4;
- в) 1:0,8:5;
- г) 2:0,8:4.

8. На скільки збільшується витрата енергії у спортсменів під час змагань:

- а) 5-10%;
- б) 15%;
- в) 20-29%.

9. Мінімальний рівень горизонтальної освітленості у басейнах повинен бути не менше:

- а) 50 лк;
- б) 100 лк;
- в) 150 лк;
- г) 200 лк.

10. Вологість повітря у гімнастичному залі повинна бути:

- а) 10-20%;
- б) 30-40%;
- в) 50-60%.

7 варіант

1. Найсприятливіша швидкість вітру для проведення уроків фізичного виховання на подвір'ї:

- а) 0,6-0,8 м/с;
- б) 1-4 м/с;
- в) 6-8 м/с;
- г) 10-12 м/с.

2. Яка кількість води виділяється за добу з організму людини у стані спокою разом з потом:

- а) 100-150 мл;
- б) 200-300 мл;
- в) 400-600 мл;
- г) 1-1,5 л.

3. Світловий коефіцієнт навчальних приміщень складає:

- а) 1:2;
- б) 1:4;
- в) 1:6;
- г) 1:10.

4. Протягом якого часу дитина 16 років може писати без перерви:

- а) 10 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 20 хв.;
- г) 30 хв.

5. Для якого ступеня стомлення характерно: збільшення дихання до 26 уд./хв., незначне почервоніння шкіри, ЧСС – 100-150 уд./хв.:

- а) легкий;
- б) значний;
- в) перевтома.

6. Протягом якого часу виконують фізичні навантаження в зоні максимальної інтенсивності:

- а) 5 с;
- б) 10 с;
- в) 1 хв.;
- г) 10 хв.

7. Основний обмін – це:

а) мінімальний рівень енерговитрат для забезпечення повноцінного харчування;

б) мінімальний рівень енерговитрат для засвоєння білків, жирів, вуглеводів;

в) мінімальний рівень енерговитрат необхідний для забезпечення життєво-важливих функцій організму;

г) мінімальний рівень енерговитрат організму.

8. У спортсменів калорійна значимість обіду і сніданку по відношенню до вечері:

- а) знижена;
- б) збільшена;
- в) така ж як і у не спортсменів.

9. У спортивних залах об'єм вентиляції на 1 людину за 1 годину повинен бути:

- а) 30 м³;
- б) 60 м³;
- в) 90 м³;
- г) 120 м³.

10. Рухливість повітря у залах для боротьби, настільного тенісу та в критих катках повинна бути:

- а) не більше 0,1 м/с;
- б) не більше 0,25 м/с;
- в) не більше 0,5 м/с;
- г) не більше 0,7 м/с.

8 варіант

1. У стані спокою оптимальний тепловий баланс при нормальній вологості зберігається при температурі повітря:

- а) 14-16°C;

- б) 18-19°C;
- в) 20-25°C;
- г) 26-28°C.

2. Відношення абсолютної вологості повітря до максимальної

– це:

- а) відносна вологість;
- б) абсолютна вологість;
- в) дефіцит насичення;
- г) максимальна вологість.

3. Тривалість активної уваги учнів 13 років складає:

- а) 10 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 20 хв.;
- г) 30 хв.

4. На якому рівні над підлогою повинна висіти класна дошка для молодших школярів:

- а) 65см;
- б) 75 см;
- в) 85 см;
- г) 95 см.

5. Достатня моторна щільність уроку повинна складати:

- а) 50%;
- б) 60%;
- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

6. Енергетична вартість уроку для учнів 2 класу повинна складати:

- а) 60-80 ккал;
- б) 90-100 ккал;
- в) 100-115 ккал;
- г) 110-130 ккал.

7. Калорійність харчування спортсменів на тренувальних зборах:

- а) 2000-3000 ккал;
- б) 3500-5000 ккал;
- в) 5500-6000 ккал;
- г) 6500-7000 ккал.

8. Функції жирів в організмі людини:

- а) енергетична;
- б) входять до складу протоплазми та оболонки клітин;
- в) складники жиророзчинних вітамінів;
- г) підвищення смакових якостей їжі.

9. Гігієнічна норма площі спортивного залу на 1 людину повинна бути:

- а) 1,5 м²;
- б) 3 м²;
- в) 4 м²;
- г) 5 м².

10. У залах для спортивних ігор штучне освітлення повинно бути:

- а) не менше 300 лк;
- б) не менше 400 лк;
- в) не менше 500 лк;
- г) не менше 600 лк.

9 варіант

1. При зменшенні фтору у питній воді виникає:

- а) цинга;
- б) рахіт;
- в) карієс;
- г) флюороз.

2. Яку кількість СО₂ виділяє людина за 1 годину при фізичній роботі:

- а) 20-25 л;
- б) 40-60 л;
- в) 60-80 л;
- г) 100-120 л.

3. Безперервна тривалість читання для учнів 3-го класу становить:

- а) 10 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 20 хв.;
- г) 25 хв.;
- д) 30 хв.

4. Парта якої групи потрібна для учня із зростом 177 см:

- а) А;
- б) Б;
- в) В;
- г) Г;
- д) Д.

5. Загальна щільність уроку повинна складати:

- а) 50%;
- б) 60%;

- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

6. Хронометраж – це метод оцінки рухової активності, при якому:

- а) підраховують локомоції;
- б) вивчають і оцінюють добовий режим;
- в) визначають кількість кисню, яку споживає організм;
- с) визначають м'язову силу, життєву ємність легень, рівень АТ.

7. На скільки збільшується витрата енергії у спортсменів під час змагань:

- а) 5-10%;
- б) 15%;
- в) 20-29%.

8. В яких одиницях вимірюються енергетичні витрати організму:

- а) ккал;
- б) кДж;
- в) кмДж;
- г) лДж.

9. Оптимальна температура гімнастичного залу складає:

- а) 16°C;
- б) 18°C;
- в) 20°C;
- г) 22°C.

10. При накладанні одна на одну трьох ігрових площадок, третя з них розмічається:

- а) білим;
- б) жовтим;
- в) чорним;
- г) помаранчевим кольором.

10 варіант

1. Допустима концентрація CO₂ для класної кімнати:

- а) 0,01%;
- б) 0,1%;
- в) 1%;
- г) 1,5%.

2. Нагріваючий ефект з'являється при:

- а) низькій відносній вологості і низькій температурі повітря;
- б) високій відносній вологості і високій температурі повітря;

- в) високій відносній вологості і низькій температурі повітря;
- г) низькій відносній вологості і високій температурі повітря.

3. На який час припадає найвища активність фізіологічних систем старших школярів:

- а) 8 год.;
- б) 9 год.;
- в) 10 год.;
- г) 11 год.

4. Протягом якого часу дитина 10 років може писати безперервно:

- а) 5 хв.;
- б) 10 хв.;
- в) 15 хв.;
- г) 20 хв.;
- д) 30 хв.

5. Для якого ступеня стомлення характерно: звичайний вираз обличчя, прискорення ЧСС до 120 уд./хв., прискорення дихання до 25:

- а) легкий;
- б) значний;
- в) перевтома.

6. Крокометрія – це метод оцінки рухової активності, при якій:

- а) визначають динаміку працездатності при різних видах діяльності;
- б) підрахунок локомоцій;
- в) визначають кількість кисню, яку споживає організм;
- г) визначають м'язову силу, рівень АТ, функціональні спроби ССС.

7. Енергетична цінність 1 г вуглеводів (ккал):

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 8.

8. Оптимальний розподіл калорійності добового раціону при триразовому харчуванні складає:

- а) сніданок – 40%, обід – 40%, вечеря – 20%;
- б) сніданок – 35%, обід – 55%, вечеря – 10%;
- в) сніданок – 30%, обід – 45%, вечеря – 25%.

9. Рівень ґрунтових вод на ділянці будівництва спортивних споруд повинен бути не більшим:

- а) 0,2 м;
- б) 0,5 м;

в) 0,7 м;

г) 1 м.

10. Спортивний зал рекомендують розташовувати у напрямку із:

а) півночі на південь;

б) південного заходу на північний схід;

в) заходу на схід;

г) південного сходу на північний захід.

11 варіант

1. Оптимальна температура повітря при нормальній вологості в житлових приміщеннях:

а) 14-16°C;

б) 18-20°C;

в) 22-24°C;

г) 26-28°C.

2. Мікробне число в нормі в 1 мл колодязної води дорівнює:

а) 50;

б) 100;

в) 500;

г) 1000.

3. Фізіологічною відстанню від очей до книжки для молодших школярів є:

а) 10-15 см;

б) 17-20 см;

в) 24-25 см;

г) 30-35 см.

4. Парта якої групи потрібна для учня із зростом 147 см:

а) А;

б) Б;

в) В;

г) Г;

д) Д.

5. Хронометраж – це метод оцінки рухової активності, при якому:

а) підраховують локомоції;

б) вивчають і оцінюють добовий режим;

в) визначають кількість кисню, яку споживає організм;

с) визначають м'язову силу, життєву ємність легень, рівень АТ.

6. Загальна щільність уроку повинна складати:

а) 50%;

- б) 60%;
- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

7. Між заняттями фізичними вправами і прийомами їжі, що йде за ними, встановлено часовий інтервал:

- а) 10-20 хв.;
- б) 30-40 хв.;
- в) 60 хв.;
- г) 1,5 год.

8. Калорійність харчування спортсменів на тренувальних зборах:

- а) 2000-3000 ккал;
- б) 3500-5000 ккал;
- в) 5500-6000 ккал;
- г) 6500-7000 ккал.

9. Стіни спортивних залів фарбують на висоту:

- а) 1 м;
- б) 1,5 м;
- в) 1,8 м;
- г) 2 м.

10. Спортивне ядро стадіону орієнтують із:

- а) заходу на схід;
- б) південного заходу на північний схід;
- в) півночі на південь;
- г) південного сходу на північний захід.

12 варіант

1. Перші ознаки підвищеного атмосферного тиску:

- а) посиніння шкіри;
- б) головокружіння;
- в) погіршення пам'яті;
- г) біль у вухах.

2. Смерть виникає при втраті організмом води:

- а) 6-8%;
- б) 10-15%;
- в) 20-25%;
- г) 30-40%.

3. Яка максимальна глибина класної кімнати:

- а) 6 м;
- б) 7 м;

в) 8 м;

г) 9 м.

4. Безперервна тривалість читання для учнів 1 класу складає:

а) 1-2 хв.;

б) 5 хв.;

в) 10 хв.;

г) 15 хв.;

д) 20 хв.

5. Протягом якого часу можна виконувати фізичні навантаження в зоні максимальної інтенсивності:

а) 10 с;

б) 60 с;

в) 10 хв.;

г) 60 хв.

6. Енергетична вартість уроку для учнів 3 класу повинна складати:

а) 60-80 ккал;

б) 90-100 ккал;

в) 100-115 ккал;

г) 110-130 ккал.

7. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів у спортсменів повинно становити:

а) 1:1:4;

б) 2:1:4;

в) 1:0,8:5;

г) 2:0,8:4.

8. На скільки збільшується витрата енергії у спортсменів під час змагань:

а) 5-10%;

б) 15%;

в) 20-29%.

9. Світловий коефіцієнт плавальних басейнів:

а) 1: 4.;

б) 1:5;

в) 1:6;

г) 1:10.

10. Гігієнічно оптимальна відносна вологість спортивних споруд у теплу пору року:

а) 10-20%;

б) 30-40%;

в) 40-45%

г) 50-55%.

1. Який вміст вуглекислоти в повітрі є небезпечним для життя людини:

- а) 0,6-0,8%;
- б) 1-1,5%;
- в) 3-4%;
- г) 8-10%;

2. Перші ознаки гірської хвороби:

- а) збільшення ЧСС;
- б) посиніння шкіри;
- в) біль у вухах;
- г) збільшення вмісту азоту в крові.

3. Протягом якого часу школярі 14 років можуть писати без перерви:

- а) 10 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 20 хв.;
- г) 25 хв.;
- д) 30 хв.

4. Фізіологічний стан, який характеризується тимчасовим порушенням діяльності клітин кори головного мозку, що зникає після відпочинку називається:

- а) втома;
- б) стомлення;
- в) втомлюваність;
- г) перевтома.

5. Протягом якого часу можуть виконувати фізичні навантаження юнаки 13-14 років у зоні помірної інтенсивності:

- а) 1 хв.;
- б) 10 хв.;
- в) 30 хв.;
- г) 60 хв.

6. Оптимальна моторна щільність уроку повинна складати:

- а) 50%;
- б) 60%;
- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

7. Оптимальне співвідношення Са і Р у харчовому раціоні:

- а) 1,5:1,5;
- б) 2:1;
- в) 2:2.

8. У спортсменів калорійна значимість обіду і сніданку по відношенню до вечері:

- а) знижена;
- б) збільшена;
- в) така ж, як і у не спортсменів.

9. Ширина зелених насаджень по периметру ділянки спортивних споруд повинна бути:

- а) 2 м;
- б) 5 м;
- в) 7 м;
- г) 10 м.

10. Яким сигнальним кольором розмічають ігрові площадки:

- а) чорним;
- б) помаранчевим;
- в) жовтим;
- г) білим.

14 варіант

1. До органолептичних властивостей води належить:

- а) наявність мікроорганізмів;
- б) прозорість;
- в) хімічні домішки;
- г) тиск.

2. Яку кількість кисню поглинає людина протягом 1 години при фізичній роботі:

- а) 60 л;
- б) 80 л;
- в) 120 л;
- г) 180 л.

3. При розсаджуванні учнів у класі, де необхідно садовити дітей, хворих на сколіоз:

- а) на передні парти;
- б) на середній ряд;
- в) біля вікон;
- г) на задні парти.

4. Скільки м³ повинно припадати в класі на 1 учня:

- а) 1,5 м³;
- б) 3 м³;
- в) 4 м³;
- г) 5 м³.

5. Методи для оцінки рухової активності:

- а) соматоскопія;
- б) фізіометрія;
- в) рентгенографія;
- г) непряма калориметрія.

6. Енергетична вартість уроку для учнів 1 класу повинна складати:

- а) 60-80 ккал;
- б) 90-100 ккал;
- в) 100-115 ккал;
- г) 110-130 ккал.

7. Калорійність добового раціону плавців:

- а) 3600-4000 ккал;
- б) 3800-4200 ккал;
- в) 4400-4800 ккал;
- г) 5000-5500 ккал.

8. Функції білків в організмі людини:

- а) формотворча;
- б) входять до складу протоплазми та оболонки клітин;
- в) складники жиророзчинних вітамінів;
- г) підвищення смакових якостей їжі.

9. Світловий коефіцієнт спортивних залів:

- а) 1: 4;
- б) 1:5;
- в) 1:6;
- г) 1:10.

10. Місце для штовхання ядра, метання диску, молота орієнтують на:

- а) північ;
- б) схід;
- в) південь;
- г) захід.

15 варіант

1. Нормальна відносна вологість повітря при фізичній роботі:

- а) 15-20%;
- б) 30-40%;
- в) 50-60%;
- г) 70-80%.

2. Подразна дія вітру проявляється при швидкості повітря понад:

- а) 2-3 м/с;
- б) 4-5 м/с;
- в) 6-7 м/с;
- г) 8-9 м/с.

3. Тривалість безперервного читання для учнів 2-го класу складає:

- а) 10 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 20 хв.;
- г) 30 хв.

4. На якій відстані від зовнішньої стіни розташовують парти:

- а) 30 см;
- б) 50 см;
- в) 60 см;
- г) 65 см;
- д) 1 м.

5. Для якого ступеня стомлення характерно: напружена міміка, почервоніння шкіри, частота дихання – 42, ЧСС – 160 уд./хв., неточність у виконанні команд:

- а) легкий;
- б) значний;
- в) перевтома.

6. Крокометр – це метод оцінки рухової активності, при якій:

- а) визначають динаміку працездатності при різних видах діяльності;
- б) визначають кількість кисню, яку споживає організм;
- в) підрахунок локомоцій;
- г) визначають м'язову силу, рівень АТ, функціональні спроби ССС.

7. На скільки збільшується витрата енергії у спортсменів під час змагань:

- а) 5-10%;
- б) 15%;
- в) 20-29%.

8. В яких одиницях вимірюються енергетичні витрати організму:

- а) ккал;
- б) кДж;
- в) кмДж;
- г) лДж.

9. Мінімальний рівень горизонтальної освітленості у басейнах повинен бути не менше:

- а) 50 лк;
- б) 100 лк;
- в) 150 лк;
- г) 200 лк.

10. Вологість повітря у гімнастичному залі повинна бути:

- а) 10-20%;
- б) 30-40%;
- в) 50-60%.

16 варіант

1. Прозорість питної води становить:

- а) 5-10 см;
- б) 15-20 см;
- в) 30 см;
- г) 40 см.

2. Оптимальна вологість класної кімнати:

- а) 10-20%;
- б) 30-40%;
- в) 50-60%;
- г) 70-80%.

3. Нормований рівень освітленості класу при штучному освітленні складає:

- а) 30 лк;
- б) 100 лк;
- в) 300 лк;
- г) 3000 лк.

4. Хронічне захворювання, що виявляється в ослабленні психічних функцій називається:

- а) втома;
- б) стомлення;
- в) втомлюваність;
- г) перевтома.

5. Для якого ступеня стомлення характерно: збільшення дихання до 26 уд./хв., незначне почервоніння шкіри, ЧСС – 100-150 уд/хв.:

- а) легкий;
- б) значний;
- в) перевтома.

6. Протягом якого часу виконують циклічні навантаження старші школярі в зоні високої інтенсивності:

- а) 5 с;
- б) 10 с;
- в) 1 хв.;
- г) 10 хв.

7. Оптимальне співвідношення Ca і Mg у харчовому раціоні:

- а) 1:0,5;
- б) 1:1;
- в) 1:1,5
- г) 1:2.

8. У спортсменів калорійна значимість обіду і сніданку по відношенню до вечері:

- а) знижена;
- б) збільшена;
- в) така ж, як і у не спортсменів.

9. У спортивних залах об'єм вентиляції на 1 людину за 1 годину становить:

- а) 30 м³;
- б) 60 м³;
- в) 90 м³;
- г) 120 м³.

10. Рухливість повітря у залах для боротьби, настільного тенісу та в критих катках повинна бути:

- а) не більше 0,1 м/с;
- б) не більше 0,25 м/с;
- в) не більше 0,5 м/с;
- г) не більше 0,7 м/с.

17 варіант

1. Найбільший охолоджуючий ефект виникає:

- а) при низькій відносній вологості і високій температурі повітря;
- б) при низькій відносній вологості і низькій температурі повітря;
- в) при високій відносній вологості і високій температурі повітря;
- г) при високій відносній вологості і низькій температурі повітря.

2. Нормальна швидкість повітря у спортивних залах:

- а) 0,1-0,2 м/с;
- б) 0,5-0,6 м/с;
- в) 0,8-0,9 м/с;
- г) 1,2-1,5 м/с.

3. Відстань від дошки до останньої парти повинна бути не більше:

- а) 6 м;
- б) 7 м;
- в) 8 м;
- г) 9 м.

4. Протягом якого часу діти 13 років можуть писати без перерви:

- а) 10 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 20 хв.;
- г) 25 хв.;
- д) 30 хв.

5. Достатня моторна щільність уроку повинна складати:

- а) 50%;
- б) 60%;
- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

6. До якої групи здоров'я необхідно віднести школярів, що мають незначні відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я, без суттєвих функціональних змін, але без достатньої фізичної підготовки:

- а) основна;
- б) підготовча;
- в) спеціальна.

7. Спортивні заняття після вживання їжі починають через:

- а) 20 хв.;
- б) 30 хв.;
- в) 1 год.;
- г) 2 год.

8. Калорійність добового раціону харчування спортсменів-ігровиків:

- а) 3600-4000 ккал;
- б) 3800-4200 ккал;
- в) 4400-4800 ккал;
- г) 5000-5500 ккал.

9. Гігієнічна норма площі спортивного залу на 1 людину:

- а) 1,5 м²;
- б) 3 м²;
- в) 4 м²;
- г) 5 м².

10. У залах для спортивних ігор штучне освітлення повинно бути:

- а) не менше 300 лк;
- б) не менше 400 лк;
- в) не менше 500 лк;
- г) не менше 600 лк.

18 варіант

1. Оптимальна температура води для плавальних басейнів:

- а) 18-20°C;
- б) 22-23°C;
- в) 25-26°C;
- г) 27-28°C.

2. Допустима концентрація CO₂ в житлових приміщеннях:

- а) 0,06-0,08%;
- б) 0,6-0,8%;
- в) 0,1-0,15%;
- г) 1-1,5%.

3. Тривалість активної уваги для учнів 7 років складає:

- а) 5-10 хв.;
- б) 15-20 хв.;
- в) 25 хв.;
- г) 40 хв.

4. Безперервна тривалість читання для учнів старших класів становить:

- а) 25 хв.;
- б) 35 хв.;
- в) 45 хв.;
- г) 60 хв.

5. Протягом якого часу можна виконувати фізичні навантаження в зоні максимальної інтенсивності:

- а) 10 с;
- б) 60 с;
- в) 10 хв.;
- г) 60 хв.

6. Хронометраж – це метод оцінки рухової активності, при якому:

- а) підраховують локомоції;
- б) вивчають і оцінюють добовий режим;
- в) визначають кількість кисню, яку споживає організм;
- с) визначають м'язову силу, життєву ємність легень, рівень АТ.

7. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів у спортсменів повинно становити:

- а) 1:1:4;
- б) 2:1:4;
- в) 1:0,8:5;
- г) 2:0,8:4.

8. Оптимальний розподіл калорійності добового раціону спортсменів при 4-х разовому харчуванні:

- а) перший сніданок – 15%, другий сніданок – 25%, обід – 35%, вечеря – 25%;
- б) перший сніданок – 20%, другий сніданок – 10%, обід – 40%, вечеря – 30%;
- в) перший сніданок – 15%, другий сніданок – 25%, обід – 45%, вечеря – 15%;

9. Оптимальна температура гімнастичного залу складає:

- а) 16°C;
- б) 18°C;
- в) 20°C;
- г) 22°C.

10. При накладанні одна на одну трьох ігрових площадок, третя з них розмічається:

- а) чорним;
- б) жовтим;
- в) білим;
- г) помаранчевим кольором.

19 варіант

1. Який вміст вуглекислоти в повітрі є небезпечним для життя людини:

- а) 0,6-0,8%;
- б) 1-1,5%;
- в) 3-4%;
- г) 8-10%.

2. Мікробне число в нормі в 1 мл колодязної води дорівнює:

- а) 50;
- б) 100;
- в) 500;
- г) 1000.

3. Хронічне захворювання, що виявляється в ослабленні психічних функцій називається:

- а) втома;
- б) стомлення;

в) втомлюваність;

г) перевтома.

4. Тривалість безперервного читання для учнів 2-го класу складає:

а) 10 хв.;

б) 15 хв.;

в) 20 хв.;

г) 30 хв.

5. Для якого ступеня стомлення характерно: напружена міміка, почервоніння шкіри, частота дихання – 42, ЧСС – 160 уд./хв., неточність у виконанні команд:

а) легкий;

б) значний;

в) перевтома.

6. Методи для оцінки рухової активності:

а) соматоскопія;

б) фізіометрія;

в) рентгенографія;

г) крокометрія.

7. Оптимальне співвідношення Са і Р у харчовому раціоні:

а) 1,5:1,5;

б) 2:1;

в) 2:2.

8. Калорійність добового раціону плавців:

а) 3600-4000 ккал;

б) 3800-4200 ккал;

в) 4400-4800 ккал;

г) 5000-5500 ккал.

9. Світловий коефіцієнт плавальних басейнів:

а) 1: 4;

б) 1:5;

в) 1:6;

г) 1:10.

10. Гігієнічна норма площі спортивного залу на 1 людину:

а) 1,5 м²;

б) 3 м²;

в) 4 м²;

г) 5 м².

20 варіант

1. Найсприятливіша швидкість вітру для проведення уроків фізичного виховання на подвір'ї:

- а) 0,6-0,8 м/с;
- б) 1-4 м/с;
- в) 6-8 м/с;
- г) 10-12 м/с.

2. Під час фізичної роботи оптимальний тепловий баланс при нормальній вологості зберігається при температурі повітря:

- а) 20-25°C;
- б) 18-19°C;
- в) 10-15°C;
- г) 5-8°C.

3. При розсаджуванні учнів у класі, де необхідно садовити дітей, хворих на короткозорість:

- а) на передні парти;
- б) на середній ряд;
- в) біля вікон;
- г) на задні парти.

4. Скільки м³ повинно припадати в класі на 1 учня:

- а) 1,5 м³;
- б) 3 м³;
- в) 4 м³;
- г) 5 м³.

5. Крокометрія – це метод оцінки рухової активності, при якій:

- а) визначають динаміку працездатності при різних видах діяльності;
- б) підрахунок локомоцій;
- в) визначають кількість кисню, яку споживає організм;
- г) визначають м'язову силу, рівень АТ, функціональні спроби ССС.

6. Енергетична вартість уроку для учнів 1 класу повинна складати:

- а) 60-80 ккал;
- б) 90-100 ккал;
- в) 100-115 ккал;
- г) 110-130 ккал.

7. У спортсменів калорійна значимість обіду і сніданку по відношенню до вечері:

- а) знижена;
- б) збільшена;
- в) така ж як і у не спортсменів.

8. Функції білків в організмі людини:

- а) формотворча;
- б) входять до складу протоплазми та оболонки клітин;

- в) складники жиророзчинних вітамінів;
- г) підвищення смакових якостей їжі.

9. Гігієнічно оптимальна відносна вологість спортивних споруд у теплу пору року:

- а) 10-20%;
- б) 30-40%;
- в) 40-45%
- г) 50-55%.

10. У залах для спортивних ігор штучне освітлення повинно бути:

- а) не менше 300 лк;
- б) не менше 400 лк;
- в) не менше 500 лк;
- г) не менше 600 лк.

Відповіді
до підсумкової контрольної роботи

1 варіант	2 варіант	3 варіант	4 варіант	5 варіант
1. а	1. а	1. в	1. б	1. б
2. б	2. б	2. б	2. б	2. б
3. г	3. б	3. в	3. в	3. в
4. в	4. в	4. в	4. б,в	4. б
5. в	5. в	5. в	5. в	5. в
6. б	6. б	6. г	6. в	6. в
7. в	7. б	7. в	7. а	7. б
8. а	8. б	8. г	8. г	8. б
9. в	9. г	9. в	9. г	9. в
10. в	10. в	10.г	10. б	10. а,б
6 варіант	7 варіант	8 варіант	9 варіант	10 варіант
1. г	1. б	1. в	1. в	1. б
2. г	2. в	2. а	2. б	2. б
3. б,в	3. б	3. г	3. в,г	3. в
4. б	4. б,в	4. в	4. д	4. б
5. б	5. а	5. б	5. д	5. а
6. в	6. б	6. в	6. б	6. б
7. в	7. в	7. б	7. в	7. в
8. в	8. а	8. а	8. а	8. в
9. а	9. в	9. в	9. в	9. в
10.б	10. б	10. г	10. в	10. а
11 варіант	12 варіант	13 варіант	14 варіант	15 варіант
1. б	1. г	1. г	1. б	1. б
2. г	2. в	2. а,б	2. в	2. в
3. в	3. а	3. в	3. б	3. б
4. в	4. в	4. б	4. г	4. б
5. б	5. а	5. г	5. г	5. б
6. д	6. г	6. в	6. б	6. в
7. б	7. в	7. а	7. г	7. в
8. б	8. в	8. а	8. а	8. а
9. г	9. в	9. г	9. в	9. а
10. в	10. г	10.г	10. а,б	10. б

16 варіант	17 варіант	18 варіант	19 варіант	20 варіант
1. в	1. г	1. в	1. г	1. б
2. в	2. б	2. в	2. г	2. в
3. в	3. в	3. б	3. г	3. а
4. г	4. в	4. а	4. б	4. а
5. а	5. б	5. а	5. б	5. б
6. в	6. б	6. б	6. г	6. б
7. а	7. г	7. в	7. а	7. а
8. а	8. г	8. в	8. г	8. а
9. в	9. в	9. в	9. в	9. г
10.б	10. г	10. а	10. в	10. г

ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОМПЛЕКСНИХ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

Варіант 1

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Конвекція – це:

- а) нагрівання повітря, яке прилягає до поверхні тіла людини;
- б) випаровування вологи із шкіри;
- в) випаровування тепла з поверхні шкіри до більш холодних оточуючих предметів;
- г) утворення тепла в організмі.

2. Методи для оцінки рухової активності:

- а) соматоскопія;
- б) фізіометрія;
- в) рентгенографія;
- г) непряма колориметрія.

3. На якій відстані від вікон школи слід висаджувати високоростучі дерева:

- а) 3 м;
- б) 5 м;
- в) 10 м;
- г) 15 м.

4. Світловий коефіцієнт навчальних приміщень:

- а) 1:3;
- б) 1:4;
- в) 1:5;
- г) 1:6.

II. Дати визначення поняттям:

Флюороз – це...

Відносна вологість – це ...

III. Дати пояснення:

1. Чому фізичне виховання доцільно ставити на 4-му уроці?
Зробіть фізіологічне обґрунтування.

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

1. Довжина класної кімнати 8,5 м, ширина – 6,5 м. Площа заскленої поверхні усіх вікон класу – 10 м². Визначити світловий коефіцієнт.

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Найбільший охолоджуючий ефект виникає:

- а) при низькій відносній вологості і високій температурі повітря;
- б) при низькій відносній вологості і низькій температурі повітря;
- в) при високій відносній вологості і високій температурі повітря;
- г) при високій відносній вологості і низькій температурі повітря.

2. Ознаки гіперкінезії:

- а) виснаження симпатико-адренолової системи;
- б) порушення діяльності вегетативних функцій;
- в) підвищення температури тіла;
- г) порушення діяльності опорно-рухового апарата.

3. Після вживання їжі спортивні змагання повинні починатися не раніше ніж через:

- а) 1.5 год;
- б) 2 год;
- в) 2.5 год;
- г) 3.5 год.

4. Подразна дія вітру проявляється при швидкості повітря понад:

- а) 2-3 м/с;
- б) 4-5 м/с;
- в) 6-7 м/с;
- г) 8-9 м/с.

II. Дати визначення:

Хронометраж – це...

Соматоскопія – це ...

III. Дати пояснення:

Обґрунтуйте ,чому вікна класних кімнат не рекомендується орієнтувати на захід?

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Довжина спортивного залу 30 м, ширина – 16 м. У спортзалі займається 120 учнів. Чи відповідає площа спортзалу кількості дітей, що можуть тут займатися? Яка площа повинна припадати на 1 учня згідно гігієнічних норм?

Варіант 3

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Нагрівуючий ефект з'являється при:

- а) низькій відносній вологості і низькій температурі повітря;
- б) високій відносній вологості і високій температурі тіла;
- в) високій відносній вологості і низькій температурі повітря;
- г) низькій відносній вологості і високій температурі повітря.

2. Протягом якого часу діти 13 років можуть писати без

перерви:

- а) 10 хв;
- б) 15 хв;
- в) 20 хв;
- г) 25 хв.

3. Після напружених тренувань і змагань з великою втратою

води поповнювати її слід поступово, протягом:

- а) 6-8 год;
- б) 10-12 год;
- в) 1-2 дні;
- г) 3 днів.

4. До якої групи здоров'я відносяться діти, хворі на хронічні

захворювання в стадії декомпенсації:

- а) II;
- б) III;
- в) IV;
- г) V.

II. Дати визначення:

Дизгармонійний розвиток – це...

Моторна щільність уроку – це

III. Дати пояснення:

Чому тренування у ранкові години (з 7-ї ранку) є недоцільними?

IV. Розв'язати ситуативну задачу або завдання:

Довжина спортивного залу 28 м, ширина – 16 м. У спортзалі займається 90 учнів. Чи відповідає площа спортзалу кількості дітей, що можуть тут займатися? Яка площа повинна припадати на 1 учня згідно гігієнічних норм?

Варіант 4

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Тривалість активної уваги учнів 16 років складає:

- а) 20 хв.;
- б) 30 хв.;
- в) 40 хв.;
- г) 50 хв.

2. Об'єм приміщення класу, що повинен припадати на 1 учня дорівнює:

- а) 0.5 м^3 ;
- б) 1.5 м^3 ;
- в) 3 м^3 ;
- г) 5 м^3 .

3. Перші ознаки гірської хвороби:

- а) збільшення ЧСС;
- б) посиніння шкіри;
- в) біль у вухах;
- г) збільшення вмісту азоту в крові.

4. Яка група парти потрібна для учня із зростом 175 см:

- а) Б;
- б) Д;
- в) В;
- г) Г.

II. Дати визначення:

Гіперкінезія – це...

Перевтома – це...

III. Дати пояснення:

Чому морські купання сприятливіше діють на організм людини?

При якій температурі слід починати морські купання?

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Учень 8 класу має зріст 156 см, хворий на сколіоз. Де повинно знаходитися його робоче місце в класі? Якої групи парта потрібна для нього?

Варіант 5

I. Виберіть правильну відповідь:

1. До якої групи здоров'я відносяться діти, хворі на хронічні захворювання в стадії декомпенсації:

- а) II;
- б) III;
- в) IV;
- г) V.

2. При необхідності нанесення розмітки для двох ігор на ігровій площадці, другу площадку розмічають:

- а) жовтим;
- б) білим;
- в) чорним;
- г) помаранчевим кольором.

3. Під час фізичної роботи оптимальний тепловий баланс при нормальній вологості зберігається при температурі повітря:

- а) 20-25°C;
- б) 18-19°C;
- в) 10-15°C;
- г) 5-8°C.

4. Калорійність харчування спортсменів на тренувальних зборах:

- а) 2000-3000 ккал;
- б) 3500-5000 ккал;
- в) 5500-6000 ккал;
- г) 6500-7000 ккал.

II. Дати визначення:

Загартування – це...

Відносна вологість повітря – це ...

III. Дати пояснення:

Як впливають основні гігієнічні показники якості повітря на організм?

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Довжина класної кімнати 8 м, ширина – 6 м. Площа заскленої поверхні усіх вікон класу – 9 м². Визначити світловий коефіцієнт.

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Площа класу, що припадає на 1 учня, повинна бути:

- а) $0,5 \text{ м}^2$;
- б) 1 м^2 ;
- в) $1,5 \text{ м}^2$;
- г) 2 м^2 .

2. Дизгармонічний розвиток:

- а) маса тіла значно перевищує довжину тіла;
- б) маса тіла відстає за своїми показниками від довжини тіла;
- в) відповідність маси тіла зросту;
- г) надлишкове жировідкладання.

3. Надмірна рухова активність:

- а) гіперкінезія;
- б) гіпертонія;
- в) гіпертермія;
- г) гіпертрофія.

4. Яка група парти потрібна для учня із зростом 155 см:

- а) Б;
- б) Д;
- в) В;
- г) Г.

II. Дати визначення:

Абсолютна вологість повітря – це...

Акселерація – це...

III. Дати пояснення:

Які заходи передбачає програма медичних оглядів?

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Довжина спортивного залу 30 м, ширина – 17 м. У спортзалі займається 140 учнів. Чи відповідає площа спортзалу кількості дітей що можуть тут займатися. Яка площа повинна припадати на 1 учня згідно гігієнічних норм?

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Надмірна рухова активність:

- а) гіперкінезія;
- б) гіпертонія;
- в) гіпертермія;
- г) гіпертрофія.

2. Оптимальне значення температури повітря у класі:

- а) 16°C;
- б) 18°C;
- в) 20°C;
- г) 22°C.

3. Яким сигнальним кольором розмічають ігрові площадки:

- а) чорним;
- б) помаранчевим;
- в) жовтим;
- г) білим.

4. Оптимальна моторна щільність уроку повинна складати:

- а) 50%;
- б) 60%;
- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

II. Дати визначення:

Дезинфекція води – це...

Ретардація – це...

III. Дати пояснення:

Дайте визначення поняттю «акселерація». У яких видах спорту можуть мати успіх діти-акселерати?

IV. Розв'язати ситуативну задачу або завдання:

Енерговитрати в спорті залежать від спеціалізації та виду спорту. До якої групи забезпечення енерговитрат належать плавці? Скільки енерговитрат потребують їх тренування?

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Протягом якого часу можна виконувати фізичні навантаження в зоні помірної інтенсивності дівчатам 13-14 років:

- а) 1 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 30 хв.;
- г) 60 хв.

2. Яка група парті потрібна для учня із зростом 175 см:

- а) Б;
- б) Д;
- в) В;
- г) Г.

3. Калорійність харчування спортсменів на тренувальних зборах:

- а) 2000-3000 ккал;
- б) 3500-5000 ккал;
- в) 5500-6000 ккал;
- г) 6500-7000 ккал.

4. Глибина класу не повинна перевищувати:

- а) 6 м;
- б) 7 м;
- в) 8 м;
- г) 9 м.

II. Дати визначення:

Біоритми – це...

Світловий коефіцієнт – це...

III. Дати пояснення:

Чому на перший урок не доцільно ставити складні предмети ?
Відповідь обґрунтуйте.

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Шкіра має підвищену пітливість. Які тканини доцільніше використовувати для спортивного одягу?

Варіант 9

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Калорійність харчування спортсменів на тренувальних зборах:

- а) 2000-3000 ккал;
- б) 3500-5000 ккал;
- в) 5500-6000 ккал;
- г) 6500-7000 ккал.

2. Яку кількість CO₂ виділяє людина за 1 годину при фізичній роботі:

- а) 10-12 л;
- б) 20-25 л;
- в) 40-60 л;
- г) 60-80 л.

3. Гігієнічно оптимальним є розташування довгої осі критих спортивних споруд із:

- а) сходу на захід;
- б) південного сходу на північний захід;
- в) південного заходу на північний схід;
- г) півночі на південь.

4. Достатня моторна щільність уроку повинна складати:

- а) 50%;
- б) 60%;
- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

II. Дати визначення:

Гігієна фізкультури і спорту – це...

Моторна щільність уроку – це...

III. Дати пояснення:

З якою метою учнів, які сидять на I і III-му рядах, двічі на рік міняють місцями? Дати гігієнічне обґрунтування.

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Енерговитрати в спорті залежать від спеціалізації та виду спорту. До якої групи забезпечення енерговитрат належать бігуни на довгі дистанції? Скільки енерговитрат потребують їх тренування?

Варіант 10

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Різко дизгармонійний розвиток:

- а) відповідність маси тіла зросту;
- б) невелике підвищення маси тіла за рахунок доброго розвитку мускулатури;
- в) значне перевищення маси тіла від довжини тіла внаслідок надлишкового жировідкладання;
- г) відставання маси тіла від довжини.

2. У стані спокою оптимальний тепловий баланс при нормальній вологості зберігається при температурі повітря:

- а) 14-16°C;
- б) 18-19°C;
- в) 20-25°C;
- г) 26-28°C.

3. У стані спокою оптимальний тепловий баланс при нормальній вологості зберігається при температурі повітря:

- а) 14-16°C;
- б) 18-19°C;
- в) 20-25°C;
- г) 26-28°C.

4. Відстань від дошки до 1-ї парти становить:

- а) 1 м;
- б) 1,5 м;
- в) 2 м;
- г) 3 м.

II. Дати визначення:

Фізичний розвиток – це...

Загальна щільність уроку – це...

III. Дати пояснення:

Чому довжина класної кімнати не повинна перевищувати 8 м?

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Взуття має бути довшим за стопу на 10-15 мм, тобто великий палець не повинен впирається у носок взуття. Чим викликані такі вимоги ?

Варіант 11

I. Виберіть правильну відповідь:

1. У стані спокою оптимальний тепловий баланс при нормальній вологості зберігається при температурі повітря:

- а) 14-16°C;
- б) 18-19°C;
- в) 20-25°C;
- г) 26-28°C.

2. Яка група парти потрібна учню із зростом 161 см:

- а) Б;
- б) В;
- в) Г;
- г) Д.

3. Перші ознаки підвищеного атмосферного тиску:

- а) посиніння шкіри;
- б) запаморочення;
- в) погіршення пам'яті;
- г) біль у вухах.

4. Загальна щільність уроку повинна складати:

- а) 50%;
- б) 60%;
- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

II. Дати визначення:

Перевтома – це...

Акселерація – це ...

III. Дати пояснення:

Чому спортивне ядро стадіону орієнтують за поздовжніми вісями у напрямку північ-південь ?

IV. Розв'язати ситуативну задачу або завдання:

Довжина спортивного залу 28 м, ширина – 15 м. У спортзалі займається 112 учнів. Чи відповідає площа спортзалу кількості дітей що можуть тут займатися. Яка площа повинна припадати на 1 учня згідно гігієнічних норм?

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Перші ознаки підвищеного атмосферного тиску:

- а) посиніння шкіри;
- б) запаморочення;
- в) погіршення пам'яті;
- г) біль у вухах.

2. Методи для оцінки рухової активності:

- а) соматоскопія;
- б) фізіометрія;
- в) рентгенографія;
- г) непряма калориметрія.

3. Сильний вітер, спрямований у спину під час бігу:

- а) утруднює видих;
- б) утруднює вдих;
- в) знижує теплоутворення;
- г) підвищує температуру тіла.

4. Нормований рівень освітленості класу при штучному освітленні складає:

- а) 30 лк;
- б) 100 лк;
- в) 300 лк;
- г) 3000 лк.

II. Дати визначення:

Органолептичні властивості води – це...

Ретардація – це ...

III. Дати пояснення:

У яких випадках необхідно зменшувати масу тіла спортсмена ?
Яким чином можна це зробити?

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Довжина спортивного залу 32 м, ширина – 17 м. У спортзалі займається 120 учнів. Чи відповідає площа спортзалу кількості дітей що можуть тут займатися. Яка площа повинна припадати на 1 учня згідно гігієнічних норм?

Варіант 13

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Спортивне ядро стадіону орієнтоване із:

- а) заходу на схід;
- б) південного заходу на північний схід;
- в) півночі на південь;
- г) південного сходу на північний захід.

2. При навантаженнях аеробної направленості, що тривають до 1,5 години, фізіологічно доцільною є:

- а) білково-жирова дієта;
- б) вуглеводна дієта;
- в) змішана дієта з пропорційним співвідношенням білків, жирів, вуглеводів;
- г) дієта не має значення.

3. Рухова активність дітей – це:

- а) рухи, які виконуються у вільний час;
- б) рухи, які виконуються в процесі фізичного виховання і під час навчання;
- в) рухи, які виконуються в процесі життєдіяльності.

4. При розсаджуванні учнів у класі, де необхідно садовити дітей, хворих на сколіоз:

- а) на передні парти;
- б) на середній ряд;
- в) біля вікон;
- г) на задні парти.

II. Дати визначення:

Відносна вологість – це...

Моторна щільність уроку – це...

III. Дати пояснення:

Хто належить до основної медичної групи для занять фізкультурою? Які особливості у проведенні занять цієї групи ?

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

За розкладом у 7-му класі у понеділок, вівторок і п'ятницю по 6 уроків, в інші дні – по 5. Чи є гігієнічно доцільним такий розклад?

I. Виберіть правильну відповідь:

1. До біологічних факторів, що формують рухову активність відносять:

- а) фізичне виховання;
- б) раціональний добовий режим;
- в) вік;
- г) спосіб життя.

2. Рухова активність дітей – це:

- а) рухи, які виконуються у вільний час;
- б) рухи, які виконуються в процесі фізичного виховання і під час навчання;
- в) рухи, які виконуються в процесі життєдіяльності.

3. До якої групи здоров'я відносяться діти, хворі на хронічні хвороби в стадії субкомпенсації:

- а) II;
- б) III;
- в) IV;
- г) V.

4. Світловий коефіцієнт спортивних залів:

- а) 1: 4;
- б) 1:5;
- в) 1:6;
- г) 1:10.

II. Дати визначення:

Рухова активність – це...

Загальна щільність уроку – це ...

III. Дати пояснення:

Чому фізичне виховання доцільно ставити на 4-му уроці? Обґрунтуйте фізіологічно.

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

В атмосферному повітрі міститься невелика кількість озону (O₃). З чим пов'язано його утворення в атмосфері? В яких приміщеннях знаходиться підвищена концентрація озону?

Варіант 15

I. Виберіть правильну відповідь:

1. На якій відстані від вікон школи слід висаджувати високоростучі дерева:

- а) 3 м;
- б) 5 м;
- в) 10 м;
- г) 15 м.

2. Під час змагань витрата енергії у спортсменів за рахунок нервово-емоційного напруження збільшується на:

- а) 5-9%;
- б) 10-19%;
- в) 20-29%;
- г) 30-40%.

3. Сильний вітер під час бігу:

- а) утруднює видих;
- б) утруднює вдих;
- в) знижує теплоутворення;
- г) підвищує температуру тіла.

4. Хронометраж – це метод оцінки рухової активності, при якому:

- а) підраховують локомоції;
- б) вивчають і оцінюють добовий режим;
- в) визначають кількість кисню, яку споживає організм;
- с) визначають м'язову силу, життєву ємність легень, рівень АТ.

II. Дати визначення:

Стомлення – це...

Здоров'я – це ...

III. Дати пояснення:

З якою метою проводять медичні огляди школярів?

IV. Розв'язати ситуативну задачу або завдання:

Довжина класної кімнати 9 м, ширина – 7 м. У класі навчається 32 учня. Чи відповідає це приміщення гігієнічним нормам за площею на 1 учня?

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Під час змагань витрата енергії у спортсменів за рахунок нервово-емоційного напруження збільшується на:

- а) 5-9%;
- б) 10-19%;
- в) 20-29%;
- г) 30-40%.

2. Парта якої групи потрібна учню із зростом 162 см:

- а) В;
- б) Г;
- в) Д;
- г) Б.

3. До якої групи здоров'я відносяться діти, хворі на хронічні захворювання в стадії компенсації:

- а) II;
- б) III;
- в) IV;
- г) V.

4. Методи для оцінки рухової активності:

- а) соматоскопія;
- б) фізіометрія;
- в) рентгенографія;
- г) непрямая калориметрія.

II. Дати визначення:

Соматоскопія – це...

Відносна вологість повітря – це ...

III. Дати пояснення:

Чому спортсменам для занять фізичними вправами рекомендується вдягати спортивну форму? Назвіть її властивості.

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Оптимальна вологість повітря 50%. Якою повинна бути температура повітря під час фізичної роботи для збереження оптимального теплового балансу?

Варіант 17

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Відстань від дошки до останньої парти повинна бути не більше:

- а) 9 м;
- б) 8 м;
- в) 7 м;
- г) 6 м.

2. Подразна дія вітру проявляється при швидкості повітря понад:

- а) 2-3 м/с;
- б) 4-5 м/с;
- в) 6-7 м/с;
- г) 8-9 м/с.

3. Гігієнічна норма площі спортивного залу на 1 людину:

- а) 1,5 м²;
- б) 3 м²;
- в) 4 м²;
- г) 5 м².

4. Нормований рівень освітленості класу при штучному освітленні складає:

- а) 30 лк;
- б) 100 лк;
- в) 300 лк;
- г) 3000 лк.

II. Дати визначення:

Гармонійний розвиток – це...

Загальна щільність уроку – це ...

III. Дати пояснення:

Які особливості у проведенні занять в підготовчий медичній групі? Хто належить до цієї групи?

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Площа класної кімнати 46м². У класі 4 вікна по 3 м² кожне. Визначте світловий коефіцієнт приміщення? Чи є він гігієнічно достатнім для даного класу?

Варіант 18

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Протягом якого часу можуть виконувати фізичні навантаження юнаки 13-14 років в зоні помірної інтенсивності:

- а) 1 хв.;
- б) 10 хв.;
- в) 30 хв.;
- г) 60 хв.

2. У стані спокою оптимальний тепловий баланс при нормальній вологості зберігається при температурі повітря:

- а) 14-16°C;
- б) 18-19°C;
- в) 20-25°C;
- г) 26-28°C.

3. Площа підлоги класу, що припадає на 1 учня дорівнює:

- а) 0.5 м²;
- б) 1.5 м²;
- в) 2.5 м²;
- г) 3 м².

4. Хронометраж – це метод оцінки рухової активності, при якому:

- а) підраховують локомоції;
- б) вивчають і оцінюють добовий режим;
- в) визначають кількість кисню, яку споживає організм;
- с) визначають м'язову силу, життєву ємність легень, рівень АТ.

II. Дати визначення:

Гіпокінезія – це...

Світловий коефіцієнт навчального приміщення – це...

III. Дати пояснення:

Чому в кожному класі необхідно ставити парти 3-4 ростових груп? Як їх розташовують в класі?

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

При огляді школярів, які проживають у місцевості, де концентрація фтору у питній воді перевищує 1,5 мг/л, у більшості дітей з'явилися плями на емалі зубів. Про яке захворювання це свідчить?

Варіант 19

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Протягом якого часу можна виконувати фізичні навантаження в зоні помірної інтенсивності дітям 7-8 років:

- а) 5 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 30 хв.;
- г) 60 хв.

2. При зменшенні фтору у питній воді виникає:

- а) цинга;
- б) рахіт;
- в) карієс;
- г) флюороз.

3. Яку кількість CO₂ виділяє людина за 1 годину в стані спокою:

- а) 10-12 л;
- б) 20-25 л;
- в) 40-60 л;
- г) 80-100 л.

4. Гігієнічна норма площі спортивного залу на 1 людину:

- а) 1,5 м²;
- б) 3 м²;
- в) 4 м²;
- г) 5 м².

II. Дати визначення:

Вологість повітря – це...

Втома – це...

III. Дати пояснення:

Уроки фізичної культури доцільно ставити в розклад на 4-му уроці. Дайте цьому гігієнічне обґрунтування.

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Довжина спортзалу 26 м, ширина 12 м. У ньому займається 135 учнів. Чи відповідає це приміщення гігієнічним нормам за площею на 1 учня?

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Методи для оцінки рухової активності:

- а) соматоскопія;
- б) фізіометрія;
- в) рентгенографія;
- г) непрямая колориметрія.

2. Нагрівуючий ефект з'являється при:

- а) низькій відносній вологості і низькій температурі повітря;
- б) високій відносній вологості і високій температурі тіла;
- в) високій відносній вологості і низькій температурі повітря;
- г) низькій відносній вологості і високій температурі повітря.

3. У спортивних залах об'єм вентиляції на 1 людину за 1 годину становить:

- а) 30 м^3 ;
- б) 60 м^3 ;
- в) 90 м^3 ;
- г) 120 м^3 .

4. Світловий коефіцієнт спортивних залів:

- а) 1:4;
- б) 1:5;
- в) 1:6;
- г) 1:10.

II. Дати визначення:

Окислюваність води – це...

Сколіоз – це ...

III. Дати пояснення:

Гігієнічне значення перерв між уроками. Що може виникнути при їх відсутності?

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Площа класної кімнати 44 м^2 . У класі навчається 35 учнів. Чи відповідає це приміщення гігієнічним нормам за площею на 1 учня?

Варіант 21

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Протягом якого часу виконують фізичні навантаження в зоні високої інтенсивності:

- а) 5 с;
- б) 20 с;
- в) 1 хв;
- г) 10 хв.

2. Найбільший охолоджуючий ефект виникає:

- а) при низькій відносній вологості і високій температурі повітря;
- б) при низькій відносній вологості і низькій температурі повітря;
- в) при високій відносній вологості і високій температурі повітря;
- г) при високій відносній вологості і низькій температурі повітря.

3. Яку кількість кисню поглинає людина протягом 1 години при фізичній роботі:

- а) 60 л;
- б) 80 л;
- в) 120 л;
- г) 180 л.

4. Гігієнічна норма площі спортивного залу на 1 людину:

- а) 1,5 м²;
- б) 3 м²;
- в) 4 м²;
- г) 5 м².

II. Дати визначення:

Стомлюваність – це...

Фізіометрія – це...

III. Дати пояснення:

Де рекомендується розміщувати спортивні зали в школі ?
Обґрунтуйте.

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

У хлопчика К., 12-ти років хронічний гастрит. До якої медичної групи належить ця дитина? Які особливості проведення занять із такими школярами?

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Фізіологічною відстанню від очей до книжки для старших школярів є:

- а) 15-20 см;
- б) 24-25 см;
- в) 30-35 см;
- г) 40 см.

2. Після закінчення тренувань їжу приймають через:

- а) 20 хв.;
- б) 30 хв.;
- в) 40 хв.;
- г) 50 хв.

3. На якій відстані від вікон школи слід висаджувати високоростучі дерева:

- а) 3 м;
- б) 5 м;
- в) 10 м;
- г) 15 м.

4. Загальна щільність уроку повинна складати:

- а) 50%;
- б) 60%;
- в) 70%;
- г) 80%;
- д) 90%.

II. Дати визначення:

Різко дизгармонічний розвиток – це...

Хронометрія – це...

III. Дати пояснення:

Чому сильний вітер, спрямований у спину, під час бігу утруднює вдих?

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Площа класної кімнати 46 м^2 . У класі 4 вікна по 3 м^2 кожне. Визначте світловий коефіцієнт приміщення? Чи є він гігієнічно достатнім для даного класу?

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Яка група парти потрібна дитині із зростом 132 см:

- а) А;
- б) Б;
- в) В;
- г) Г.

2. Протягом якого часу діти 13 років можуть писати без перерви:

- а) 10 хв.;
- б) 15 хв.;
- в) 20 хв.;
- г) 25 хв.

3. Обмеження кількості та об'єму рухів, пов'язаних із переміщенням тіла у просторі – це:

- а) гіпотермія;
- б) гіпокінезія;
- в) гіпотрофія;
- г) гіпотонія.

4. Для якого ступеня стомлення характерно: звичайний вираз обличчя, прискорення ЧСС до 120 уд./хв., прискорення дихання до 25:

- а) легкий;
- б) значний;
- в) перевтома.

II. Дати визначення:

Шкільна гігієна – це...

Конвекція – це ...

III. Дати пояснення:

Уроки фізичної культури доцільно ставити в розклад на 4-му уроці. Дайте цьому гігієнічне обґрунтування.

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Площа класної кімнати 48 м². У класі навчається 38 учнів. Чи відповідає це приміщення гігієнічним нормам за площею на 1 учня?

Варіант 24

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Непряма калориметрія – метод оцінки рухової активності при якій:

- а) визначають кількість кисню, яку вживає організм;
- б) оцінюють добовий режим школярів;
- в) визначають морфологічні показники організму;
- г) функціональний стан життєво-важливих органів і систем.

2. Під час фізичної роботи оптимальний тепловий баланс при нормальній вологості зберігається при температурі повітря:

- а) 20-25°C;
- б) 18-19°C;
- в) 10-15°C;
- г) 5-8°C.

3. Об'єм приміщення класу, що повинен припадати на 1 учня дорівнює:

- а) 0.5 м³;
- б) 1.5 м³;
- в) 3 м³;
- г) 5 м³.

4. У залах для спортивних ігор штучне освітлення повинно бути:

- а) не менше 300 лк;
- б) не менше 400 лк;
- в) не менше 500 лк;
- г) не менше 600 лк.

II. Дати визначення:

Терморегуляція – це...

Жорсткість води – це ...

III. Дати пояснення:

Що слід робити для поповнення запасів вуглеводів на фініші ?

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Площа спортзалу 486 м². У ньому займається 132 учня. Чи відповідає це приміщення гігієнічним нормам за площею на 1 учня?

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Після вживання їжі спортивні заняття повинні починатися не раніше, ніж через:

- а) 30-40 хв.;
- б) 1 год.;
- в) 2 год.;
- г) 3 год.

2. Тривалість активної уваги учнів 16 років складає:

- а) 20 хв.;
- б) 30 хв.;
- в) 40 хв.;
- г) 50 хв.

3. Вікна навчальних приміщень орієнтують на:

- а) захід;
- б) південь;
- в) північ;
- г) північний схід.

4. Оптимальна температура гімнастичного залу складає:

- а) 16°C;
- б) 18°C;
- в) 20°C;
- г) 22°C.

II. Дати визначення:

Гігієна – це...

Основний обмін – це ...

III. Дати пояснення:

Чому глибина класу не повинна перевищувати 6 м?

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Площа спортзалу 474 м². У ньому займається 135 учнів. Чи відповідає це приміщення гігієнічним нормам за площею на 1 учня?

I. Виберіть правильну відповідь:

1. У стані спокою оптимальний тепловий баланс при нормальній вологості зберігається при температурі повітря:

- а) 14-16°C;
- б) 18-19°C;
- в) 20-25°C;
- г) 26-28°C.

2. Фізіометрія – це:

- а) огляд загальної будови тіла;
- б) проведення флюорографії;
- в) визначення м'язової сили, ЖЕЛ;
- г) визначення зросту, маси тіла.

3. Після закінчення тренувань їжу приймають через:

- а) 10 хв.;
- б) 20 хв.;
- в) 30 хв.;
- г) 40 хв.

4. Для якого ступеня стомлення характерно: звичайний вираз обличчя, прискорення ЧСС до 120 уд./хв., прискорення дихання до 25:

- а) легкий;
- б) значний;
- в) перевтома.

II. Дати визначення:

Гірська хвороба – це...

Моторна щільність уроку – це ...

III. Дати пояснення:

Що слід враховувати при складанні розкладу уроків?

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Довжина спортзалу 37 м², ширина 17 м. У ньому займається 154 учня. Чи відповідає це приміщення гігієнічним нормам за площею на 1 учня?

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів у спортсменів повинно становити:

- а) 1:1:4;
- б) 2:1:4;
- в) 1:0,8:5;
- г) 2:0,8:4.

2. Відстань від дошки до останньої парти повинна бути не більше:

- а) 9 м;
- б) 8 м;
- в) 7 м;
- г) 6 м.

3. Ознаки гіперкінезії:

- а) виснаження симпатико-адреналової системи;
- б) порушення діяльності опорно-рухового апарата;
- в) зниження імунітету;
- г) порушення центральної нервової системи.

4. Оптимальна температура гімнастичного залу складає:

- а) 16°C;
- б) 18°C;
- в) 20°C;
- г) 22°C.

II. Дати визначення:

Глибина класу – це...

Кесонна хвороба – це...

III. Дати пояснення:

Дітей, з якими захворюваннями, відносять до 3-ї групи здоров'я (за Г. Сердюковською)?

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Яке захворювання може виникнути при недостатній кількості фтору у питній воді? Як попередити це захворювання ?

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Калорійність харчування спортсменів на тренувальних зборах:

- а) 2000-3000 ккал;
- б) 3500-5000 ккал;
- в) 5500-6000 ккал;
- г) 6500-7000 ккал.

2. На якому рівні над підлогою повинна висіти класна дошка для молодших школярів:

- а) 75 см;
- б) 95 см;
- в) 65 см;
- г) 85 см.

3. Обмеження кількості та об'єму рухів, пов'язаних із переміщенням тіла у просторі – це:

- а) гіпотермія;
- б) гіпокінезія;
- в) гіпотрофія;
- г) гіпотонія.

4. Для якого ступеня стомлення характерно: напружена міміка, почервоніння шкіри, частота дихання – 42, ЧСС – 160 уд./хв., неточність у виконанні команд:

- а) легкий;
- б) значний;
- в) перевтома.

II. Дати визначення:

Шкільна гігієна – це...

Крокометрія – це ...

III. Дати пояснення:

Чому вечірні тренування, які закінчуються після 20-ї години, є недоцільними?

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Кількість CO₂ у повітрі приміщення становить 1%. До яких наслідків може призвести вдихування такого повітря? Яка норма CO₂ в житловому приміщенні?

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Подразна дія вітру проявляється при швидкості повітря понад:

- а) 2-3 м/с;
- б) 4-5 м/с;
- в) 6-7 м/с;
- г) 8-9 м/с.

2. Освітленість робочих місць в класі підвищується, якщо відстань між верхнім краєм вікна і стелею дорівнює:

- а) 10-15 см;
- б) 20-30 см;
- в) 35-40 см;
- г) 45-50 см.

3. У спортсменів калорійна значимість обіду і сніданку по відношенню до вечері:

- а) знижена;
- б) збільшена;
- в) така ж як і у не спортсменів.

4. Рухова активність дітей – це:

- а) рухи, які виконуються у вільний час;
- б) рухи, які виконуються в процесі фізичного виховання і під час навчання;
- в) рухи, які виконуються в процесі життєдіяльності.

II. Дати визначення:

Антропометрія – це...

Моторна щільність уроку – це...

III. Дати пояснення:

На які групи поділяють учнів у залежності від рівня розумової працездатності?

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

У спортивному залі, площа якого складає 162 м^2 , займається 36 учнів. Чи відповідає площа залу кількості учнів? Яка площа за гігієнічними нормами повинна припадати на одного учня?

I. Виберіть правильну відповідь:

1. Протягом якого часу можуть виконувати фізичні навантаження юнаки 13-14 років в зоні помірної інтенсивності:

- а) 1 хв.;
- б) 10 хв.;
- в) 30 хв.;
- г) 60 хв.

2. Об'єм приміщення класу, що повинен припадати на 1 учня дорівнює:

- а) 0,5 м³;
- б) 1,5 м³;
- в) 3 м³;
- г) 5 м³.

3. Під час фізичної роботи оптимальний тепловий баланс при нормальній вологості зберігається при температурі повітря:

- а) 20-25°C;
- б) 18-19°C;
- в) 10-15°C;
- г) 5-8°C.

4. На якому рівні над підлогою повинна висіти класна дошка для молодших школярів:

- а) 75 см;
- б) 95 см;
- в) 65 см;
- г) 85 см.

II. Дати визначення:

Соматометрія – це...

Світловий коефіцієнт – це ...

III. Дати пояснення:

Що слід враховувати при розсаджуванні учнів за партами в класі?

IV. Розв'язати ситуаційну задачу або завдання:

Які зовнішні ознаки під час виконання фізичних навантажень свідчать про перевтому. Перелічіть основні зміни фізіологічних функцій при цьому стані.

Відповіді на завдання для комплексних контрольних робіт

Варіант 1

I. 1.а; 2.г; 3.в; 4.б.

II. Флюороз – це захворювання зубів, що викликане збільшенням фтору в організмі. Відносна вологість – це відношення абсолютної вологості до максимальної.

III. У розкладі 4 уроком доцільно ставити фізичне виховання, тому що саме на цьому уроці спостерігається найбільша розумова втома.

IV. 1:5 (не відповідає).

Варіант 2

I. 1.г; 2.а; 3.г; 4.в.

II. Хронометраж – це метод оцінки рухової активності при якому визначають і оцінюють добовий режим. Соматоскопія – це візуальний огляд загальної тілобудови, конституції тіла, постави та ступеня статевого дозрівання.

III. Щоб уникнути перегрівання повітря у класі.

IV. 4 м^2 (відповідає).

Варіант 3

I. 1.б; 2.в; 3.в; 4.г.

II. Дизгармонійний розвиток визначають, коли маса тіла і окружність грудної клітки відстають за своїми показниками від довжини тіла. Моторна щільність уроку – це відношення часу витраченого безпосередньо на виконання фізичних вправ до всієї тривалості уроку або окремих його частин.

III. Переваги ранкових тренувань: заряд бадьорості, відмінний настрій, прискорення метаболізму, профілактика гіподинамії.

IV. Норма – 5 м^2 (відповідає).

Варіант 4

I. 1.в; 2.г; 3.а,б; 4.г.

II. Гіперкінезія – це підвищена (надмірна) рухова активність, внаслідок виснаження діяльності симпатико-адреналової системи. Перевтома – це хронічне захворювання, що виявляється в ослабленні

психічних функцій, в головних болях, порушенні нормального сну, погіршенні апетиту та загальної апатії.

III. У морській воді більше 30 мінералів та мікроелементів: йод, що міститься у повітрі на узбережжі корисний для профілактики захворювань щитоподібної залози, сприяє зниженню рівня холестерину в крові, а також покращує мозкову діяльність та пам'ять; солі бромю позитивно позначаються на стані нервової системи. Під дією морських хвиль покращується тонус шкіри, регулярні купання покращують обмін речовин, сприяють зміцненню імунітету. Температура води для купання повинна бути 18-24 С.

IV. Середній ряд, група В.

Варіант 5

I. 1.г; 2.г; 3.в; 4.б.

II. Загартування – це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів. Відносна вологість повітря – це відношення абсолютної вологості до максимальної.

III. Температура, вологість і швидкість руху повітря впливають на тепловий баланс організму і значною мірою визначають його теплообмін з оточуючим середовищем (випаровування вологи під час дихання, тепловіддачу, конвекцію).

IV. 1:5.

Варіант 6

I. 1.в; 2.б, г; 3.а; 4.в.

II. Абсолютна вологість – це абсолютна кількість водяних парів, що знаходяться в 1 м³ повітря в конкретний час при конкретній температурі. Акселерація – це прискорення темпів фізичного розвитку та строків статевого дозрівання.

III. Проведення антропометрії, соматоскопії фізіометрії, огляд органів і систем, проведення електрокардіографії, флюорографії, аналізу крові та сечі.

IV. 3,6 м² (не відповідає). Норма – 4 м² на одного учня.

Варіант 7

I. 1.а; 2.б; 3.г; 4.в.

II. Дезинфекція води – це комплекс заходів, спрямованих на видалення або знищення патогенних і умовнопатогенних мікроорганізмів. Ретардація – це уповільнення темпів фізичного розвитку та строків статевого дозрівання

III. Акселерація – це прискорення темпів фізичного розвитку та строків статевого дозрівання. Для акселеративів характерні більш

високий зріст, більша м'язова сила, життєва ємність легень, затримка дихання та об'єм серця, більш раннє статеве дозрівання і прискорений психічний розвиток. Відмічаються прискорені темпи формування фізичних якостей та збільшення їх фізичної працездатності. Акселерати мають перевагу при заняттях баскетболом, волейболом, тенісом, плаванням, веслуванням.

IV. Аеробна група, де тренування потребують тривалої роботи та значних енерговитрат (6000-7000 ккал/добу).

Варіант 8

I. 1.в; 2.г; 3.б; 4.а.

II. Біоритми – це періодичне повторювання зміни характеру та інтенсивності біологічних процесів та явищ у живих організмах. Світловий коефіцієнт – це співвідношення заскленої поверхні вікон до площі підлоги приміщення.

III. Згідно динаміки працездатності учнів протягом доби, на першому уроці йде впрацювання в роботу. Тому саме ці уроки слід відводити для занять з тих предметів, які не вимагають від учнів напруженої уваги (українська мова, історія, географія, зарубіжна література тощо).

IV. Натуральні тканини (вовна, бавовна, льон), які повинні бути теплопровідні, повітропроникні, гігроскопічні, паропроникні.

Варіант 9

I. 1.б; 2.г; 3.а; 4.б.

II. Гігієна фізичної культури і спорту – це наука про вплив факторів фізичної культури та спорту на здоров'я тих, хто ними займається. Моторна щільність уроку – це відношення часу витраченого безпосередньо на виконання фізичних вправ до всієї тривалості уроку або окремих його частин.

III. Один раз на рік (після зимових канікул) необхідно міняти місцями учнів, що сидять за партами I і III ряду, не порушуючи принципів правильної посадки. Така зміна місць, виключає односторонню орієнтацію голови і тулуба відносно дошки та створює більш рівномірні умови освітлення.

IV. Аеробна група, де тренування потребують тривалої роботи та значних енерговитрат (6000-7000 ккал/добу).

Варіант 10

I. 1.г; 2.б; 3.б; 4.в.

II. Фізичний розвиток – це сукупність морфологічних та функціональних ознак організму, що характеризують процеси його росту та біологічного дозрівання.

Загальна щільність уроку – це усі методично виправдані витрати часу до загальної тривалості уроку або окремих його частин.

III. Задні парти повинні розташовуватися від класної дошки не більше ніж на 8 м, так як подальше їх видалення викликає надмірне напруження зору і слуху учнів.

IV. Спортивне взуття треба обирати за розміром стопи. Носочна частина за довжиною, шириною і висотою повинна забезпечувати вільний рух пальців. Коли стопа у спортивному взутті обтиснута у поперечному напрямку, вона найбільш працездатна. Недостатня довжина взуття викликає згинання пальців, з'являються мозолі і т.і.

Варіант 11

I. 1.б; 2.б; 3.г; 4.д.

II. Перевтома – це патологічний стан, клінічний симптом, що розвивається у людини внаслідок хронічної фізичної чи психологічної перенапруги, клінічні прояви якого визначають функціональні порушення в центральній нервовій системі. Акселерація – це прискорення темпів фізичного розвитку та строків статевого дозрівання.

III. Враховують сліплячу дію прямих сонячних променів.

IV. $3,75 \text{ м}^2$ (не достатня).

Варіант 12

I. 1.г; 2.г; 3.б; 4.в.

II. Органолептичні властивості води характеризуються комплексом ознак, які визначаються за допомогою органів чуття (прозорість, колір, смак, запах). Ретардація – це уповільнення темпів фізичного розвитку та строків статевого дозрівання.

III. Зменшення ваги може бути необхідним перед змаганнями для підтримки вагової категорії. Для цього необхідно: зменшити обсяг харчування (обмеження рідини й вуглеводних гарнірів), підвищити тренувальну роботу у теплому костюмі й вовняному трико. При форсованій «згонці» вага може бути знижена у лазні. На певному етапі тренування для зниження ваги й зменшення жирових запасів, а також для підвищення силової витривалості можна використати вправи з малими обтяженнями, але із частими повтореннями (16 і більше).

IV. $4,5 \text{ м}^2$ (достатня). Норма – 4 м^2 .

Варіант 13

I. 1.в; 2.б; 3.в; 4.б.

II. Відносна вологість – це відношення абсолютної вологості до максимальної. Моторна щільність уроку – це відношення часу

витраченого безпосередньо на виконання фізичних вправ до всієї тривалості уроку або окремих його частин.

III. До основної групи відносять школярів без відхилення у фізичному розвитку, стані здоров'я, а також із незначними відхиленнями, переважно функціонального характеру, але з достатньою фізичною підготовленістю. Допустимі заходи: заняття за шкільними програмами у повному обсязі, здача нормативів, заняття в одній із спортивних секцій у школі або поза школою, участь у змаганнях з одного із видів спорту.

IV. Такий розподіл не доцільний. Враховуючи динаміку працездатності учнів протягом тижня у понеділок йде впрацювання в роботу; вівторок, середа – дні з найвищою розумовою працездатністю; четвер – крива працездатності йде на спад, а у п'ятницю спостерігається найвища втома.

Варіант 14

I. 1.в; 2.в; 3.в; 4.в.

II. Рухова активність – це сума рухів (локомоцій), що виконуються людиною у процесі життєдіяльності. Загальна щільність уроку – це усі методично виправдані витрати часу до загальної тривалості уроку або окремих його частин.

III. Зниження розумової працездатності в учнів молодшого шкільного віку спостерігається на 3 уроці, а в учнів середнього і старшого – на 4-му уроці. Для підтримки високого рівня працездатності необхідно переключити їх розумової на фізичну роботу. Саме тому на 4-му уроці доцільно ставити фізкультуру та працю.

IV. Озон утворюється з кисню при електричному розряді (наприклад, під час грози). У медичних установах використовуються озонатори, що виробляють озон з кисню. За допомогою озонаторів проводиться обробка приміщень, стерилізація інструментів і витратних матеріалів. Озонатори також застосовуються для знезараження та стерилізації в фармакології. З огляду на шкоду озонатора, дезінфекцію приміщень проводять тільки при відсутності в них людей.

Варіант 15

I. 1.в; 2.в; 3.а; 4.б.

II. Стомлення – це вираз змін в органі, який працює, або в організмі в цілому, що настають через певний час діяльності. Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів.

III. Визначення стану здоров'я, фізичного розвитку, функціональних можливостей, працездатності кожної дитини для встановлення індивідуальних, саме їй властивих меж допустимого впливу тих або інших факторів: загального навантаження, навчання, праці, спорту тощо.

IV. 1,96 м² (відповідає).

Варіант 16

I. 1.в; 2.б; 3.б; 4.г.

II. Соматоскопія – це візуальний огляд загальної тілобудови, конституції тіла, постави та ступеня статевого дозрівання. Відносна вологість – це відношення абсолютної вологості до максимальної.

III. Для створення і збереження оптимального теплового балансу, підтримки комфортного теплового стану спортсменів в процесі занять фізичними вправами. Властивості: теплопровідні, повітропроникні, гігроскопічні, паропроникні.

IV. Під час фізичної роботи 15-18°C.

Варіант 17

I. 1.б; 2.в; 3.в; 4.в.

II. Гармонійний розвиток – характеризується відповідністю маси тіла й окружності грудної клітки зросту або не великим маси тіла. Загальна щільність уроку – це усі методично виправдані витрати часу до загальної тривалості уроку або окремих його частин.

III. До підготовчої медичної групи включають учнів, які мають не значні відхилення у фізичному розвитку й стані здоров'я, а також недостатню фізичну підготовленість. У цій групі можна використовувати ті ж обов'язкові види занять, але з дотриманням принципу поступовості. Діти, які віднесені до підготовчої медичної групи відвідують обов'язкові уроки фізичної культури. Заняття проводять за загальною програмою, але з можливою затримкою складання відповідних нормативів. Оцінювання здійснюється за теоретично-методичні знання та техніку виконання вправ.

IV. 1:3,8 (не відповідає).

Варіант 18

I. 1.г; 2.в; 3.б; 4.б.

II. Гіпокінезія – це недостатній рівень рухової активності. Світловий коефіцієнт – це співвідношення заскленої поверхні вікон до площі підлоги приміщення.

III. Гігієнічні вимоги, пропоновані до шкільних меблів, у першу чергу, стосуються її розмірів. Оскільки в класі є діти різного зросту, відповідно, для забезпечення підтримки робочої пози тривалий час

необхідно і зручні парти, які враховують зростові показники учнів. Для школярів був прийнятий розподіл ростової шкали з інтервалом в 15 см.

IV. Флюороз.

Варіант 19

I. 1.б; 2.в; 3.б; 4.в.

II. Вологість повітря – це вміст водяних парів (г) в 1 м³ повітря. Втома є суб'єктивним виразом стомлення і супроводжується ослабленням організму, відчуттям деякого пригнічення і небажанням працювати.

III. Зниження розумової працездатності в учнів молодшого шкільного віку спостерігається на 3 уроці, а в учнів середнього і старшого – на 4-му уроці. Для підтримки високого рівня працездатності необхідно переключити їх розумової на фізичну роботу. Саме тому на 4-му уроці доцільно ставити фізкультуру та працю.

IV. На одного учня припадає 2,3 м² (не відповідає). Норма – 4 м².

Варіант 20

I. 1.г; 2.б; 3.в; 4.в.

II. Окислюваність води – це кількість кисню (мг), яка витрачається на повне окислювання органічних речовин, що містяться в 1 л. води (мг/л). Сколіоз – це патологічне викривлення хребта в сторону.

III. Перерви обов'язкові після кожного уроку, їх призначення – дати учням відпочинок після напруженої розумової праці протягом уроку. Учні стомлюються на уроках не тільки від розумової діяльності, але й від значної статичної роботи: тривалого сидіння за партою. Тому під час перерв – дуже важливо, щоб учні переключались на динамічну м'язову роботу. Перерва також дає можливість глибокого вільного дихання на свіжому повітрі. Головне ж значення перерв полягає в тому, що вони забезпечують відпочинок кори великих півкуль головного мозку. Під час перерв не можна дозволяти учням повторювати навчальний матеріал та готуватись до наступних уроків, бо в таких випадках замість відпочинку наростає стомлення організму.

IV. На одного учня припадає 1, 25 м² (відповідає).

Варіант 21

I. 1.г; 2.г; 3.в; 4.в.

II. Стомлюваність – це більша або менша схильність того чи іншого індивіда до стомлення. Фізіотерапія – це визначення функціональних показників організму (м'язової сили кисті і спини,

ЖЄЛ, рівня артеріального тиску, функціональні проби серцево-судинної системи.

III. Спортзали рекомендується розміщувати на першому поверсі у напрямку з півночі на південь.

IV. До III групи.

Варіант 22

I. 1.в; 2.б, в; 3.в; 4.д.

II. Різко дизгармонійний розвиток характеризується значним відставанням маси тіла і окружності грудної клітки від довжини тіла, або значно перевищують її внаслідок надлишкового жировідкладання. Хронометрія – це метод оцінки рухової активності, при якому вивчають і оцінюють добовий режим.

III. При сильному вітрі, спрямованому у спину, утруднюється вдих, внаслідок деякого розрідження повітря, що може призвести до зниження спортивного результату.

IV. 1:3 (не відповідає).

Варіант 23

I. 1.б; 2.в; 3.б; 4.а.

II. Шкільна гігієна – наука, що вивчає взаємодію організму дитини із зовнішнім середовищем, з метою розробки на цій основі гігієнічних нормативів і вимог, направлених на охорону і зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток і вдосконалення функціональних можливостей організму дітей та підлітків. Конвекція – це віддача тепла з поверхні тіла людини до менш нагрітих шарів повітря.

III. Зниження розумової працездатності в учнів молодшого шкільного віку спостерігається на 3 уроці, а в учнів середнього і старшого – на 4-му уроці. Для підтримки високого рівня працездатності необхідно переключити їх розумової на фізичну роботу. Саме тому на 4-му уроці доцільно ставити фізкультуру та працю.

IV. 1,3 м² (відповідає).

Варіант 24

I. 1.а; 2.в; 3.г; 4.г.

II. Терморегуляція – сукупність фізіологічних процесів, що підтримують температуру тіла організму відмінною від температури навколишнього середовища. Жорсткість води – це вміст у ній солей кальцію і магнію.

III. Для поповнення запасів вуглеводів найкращий засіб – вживання цукру або глюкози на фініші. Це сприяє не лише

накопиченню глікогену у печінці, але і прискорює відновлення її нормального функціонального стану після навантаження.

IV. $3,7 \text{ м}^2$ (не відповідає, норма – 4 м^2).

Варіант 25

I. 1.в; 2.в; 3.б; 4.в.

II. Гігієна – це наука, що вивчає вплив умов життя на здоров'я, мета якої полягає в охороні здоров'я і профілактиці захворювань людини. Основний обмін – це мінімальний рівень енергетичного обміну, необхідного лише на підтримання життя.

III. Глибина класної кімнати – відстань від світлонесучої стіни до останнього ряду парт. Вона не повинна перевищувати 6 м, оскільки подальше збільшення її перешкоджатиме потрапляння денного природнього світла та сприятиме напруженню зорових функцій школярів.

IV. $3,6 \text{ м}^2$ (не відповідає, норма – 4 м^2).

Варіант 26

I. 1.в; 2.в; 3.в,г; 4.а.

II. Гірська хвороба – це різновид висотної хвороби (висотної гіпоксії), внаслідок зниження парціального тиску кисню у вдихуваному повітрі, яка виникає високо в горах. Моторна щільність уроку – це відношення часу витраченого безпосередньо на виконання фізичних вправ до всієї тривалості уроку або окремих його частин.

III. При складанні розкладу уроків необхідно враховувати динаміку працездатності учнів протягом доби та тижня.

IV. $4,1 \text{ м}^2$ (відповідає, норма – 4 м^2).

Варіант 27

I. 1.в; 2.б; 3.а; 4.в.

II. Глибина класу – це відстань від світлонесучої стіни до останнього ряду парт. Кесонна хвороба – це захворювання, що виникає в організмі людини при швидкому переході з середовища з підвищеним атмосферним тиском повітря у середовище з нижчим тиском.

III. До 3-ї групи здоров'я (за Г. Сердюковською) відносять дітей хворих на хронічні хвороби (тонзиліт, неактивна фаза ревматизму, холецистит), в стадії компенсації без помітних порушень загального стану організму.

IV. Карієс. Необхідно використовувати зубну пасту із вмістом фтору.

Варіант 28

I. 1.б; 2.г; 3.б; 4.б.

II. Шкільна гігієна – наука, що вивчає взаємодію організму дитини із зовнішнім середовищем, з метою розробки на цій основі гігієнічних нормативів і вимог, направлених на охорону і зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток і вдосконалення функціональних можливостей організму дітей та підлітків. Крокометрія – це підрахунок локомоцій школяра за допомогою спеціальних приладів (крокомірів).

III. Вечірні тренування, які закінчуються після 20-ї години, є недоцільними, оскільки збуджують нервову систему.

IV. Ознаки погіршення самопочуття у людини з'являються лише при тривалому вдихуванні повітря, що містить 1,0-1,5% CO₂. Ознаки: відчуття задухи, дискомфорт, головний біль, зниження концентрації уваги. Для приміщень гранично допустимим вважається показник в 0,1-0,15%.

Варіант 29

I. 1.в; 2.б; 3.а; 4.в.

II. Антропометрія – це метод дослідження людини, що ґрунтується на вимірюванні її морфологічних показників. Моторна щільність уроку – це відношення часу витраченого безпосередньо на виконання фізичних вправ до всієї тривалості уроку або окремих його частин.

III. Поділяють на три групи: перша – це діти з високим рівнем розвитку функцій кори головного мозку, які відрізняються активною участю в навчальній і громадській роботі; друга – із середнім рівнем працездатності, до неї відноситься майже половина школярів всіх вікових груп; третя – школярі з низьким рівнем працездатності, для яких є характерним нестійка увага, низька активність виконання невеликого обсягу роботи при низькій якості, погана успішність.

IV. 4,5 м² (відповідає); норма – 4 м².

Варіант 30

I. 1.г; 2.г; 3.в; 4.г.

II. Соматометрія – це сукупність методів, що використовуються для визначення розмірів і форм тілобудови. Світловий коефіцієнт – це співвідношення заскленої поверхні вікон до площі підлоги приміщення.

III. Зріст та стан здоров'я.

IV. Перевтома, ознаки: різке почервоніння, блідість, синюшність, різка пітливість (нижче пояса), виступання солей;

дихання – дуже часте (більше 50-60 дих. рухів), через рот; рухи – різке похитування при ходьбі, некоординовані рухи; загальний вигляд – виснажений вираз обличчя, головний біль, печіння в грудях, нудота, блювота; міміка – різко напружена, увага уповільнена, невірне виконання команд; частота серцевих скорочень – більше 180 уд./хв.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. *Вайнбаум Я. С.* Гигиена физического воспитания и спорта / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Academia, 2002. – 240 с.
2. *Дубровский В.И.* Экогигиена физической культуры и спорта : рук. для спортивных врачей и тренеров / В. И. Дубровский, Ю. А. Рахманин, А. Н. Разумов. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 551 с. : ил
3. *Дубровский В. И.* Гигиена физического воспитания и спорта. – М., Владос, 2003. – 217 с.

Додаткова:

1. Загальна гігієна: пропедевтика гігієни: Підручник / Є. Г. Гончарук, Ю. І. Кундієв, В. Г. Бардов та ін. / за ред. Є. Г. Гончарука. – К.: Вища шк., 1995. – 552 с.: іл.
2. Загальна гігієна : посібник для практичних занять / за редакцією І. І. Даценко. – Львів : Світ, 2001. – 471 с.
3. *Захарченко М. П.* Современные проблемы экогигиены / М. П. Захарченко, Е. И. Гончарук, Н. Ф. Кошелев, Г. И. Сидоренко. В 2 ч. – К.: Крещатик, 1993. – 174 с.
4. *Кардашенко В. Н.* Гигиена детей и подростков / В. Н. Кондрашенко. – М., 1998. – 512 с.
5. Гигиена : учебник / под ред. акад. РАМН Г. И. Румянцева. – 2-е издание, переработанное и дополненное – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005. – 608 с.: ил.
6. *Хрипкова А. Г.* Возрастная физиология и школьная гигиена: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ	5
Блок А. Гігієна зовнішнього середовища	5
Відповіді до тестових завдань блоку А	11
Блок Б. Гігієна розумової праці	12
Відповіді до тестових завдань блоку Б	18
Блок В. Гігієна навчальних приміщень	19
Відповіді до тестових завдань блоку В	25
Блок Г. Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків	26
Відповіді до тестових завдань блоку Г	32
Блок Д. Гігієна харчування спортсменів.....	33
Відповіді до тестових завдань блоку Д.....	39
Блок Е. Гігієнічна оцінка спортивних споруд	40
Відповіді до тестових завдань блоку Е	46
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ	47
Модуль І. Гігієна зовнішнього середовища.....	47
Відповіді на тестові завдання І модуля	56
Модуль ІІ. Шкільна гігієна	57
Відповіді на тестові завдання ІІ модуля.....	66
Модуль ІІІ. Гігієна фізичного виховання та спорту	67
Відповіді на тестові завдання ІІІ модуля	76
ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	77
Відповіді до підсумкової контрольної роботи	106
ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОМПЛЕКСНИХ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ	108
Відповіді на завдання для комплексних контрольних робіт	138
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	149

Інна Євгенівна ШАПАРЕНКО
Світлана Георгіївна МИРОНЕНКО

ЗБІРНИК ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ
ГІГІЄНА ШКІЛЬНА ТА ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ

Підписано до друку 10.01.2022 р.
Формат: 60x84/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Times New Roman»
Ум. друк. арк. 8,7. Зам. № 20122. Наклад 100 прим.

Видавництво «Сімон»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ПЛ № 17 від 23.03.2004 р.
36000, м. Полтава, вул. Пушкіна, 42.
simon@simon.com.ua