

ЗАВАНТАЖЕНО З САЙТУ ТЕСТУВАННЯ.УКР

Гігієна фізичного виховання

Категорія: **Гігієна дітей та підлітків**

Кількість запитань: **93**

1. Який варіант провітрювання приміщень дошкільних закладів допускається в холодний період року в присутності дітей

- * А) наскрізне провітрювання**
- * В) однобічне провітрювання групових**
- * С) однобічне провітрювання туалетних**
- * D) кутове провітрювання групових**

2. Яка умова обливання ніг дошкільнят не відповідає вимогам для проведення загартування

- * А) температура повітря в приміщенні не нижче +20°C**
- * В) прохолодна вода ллється на холодні ноги дитини**
- * С) після обливання ноги розтираються сухим рушником до слабкого рожевого кольору шкіри**
- * D) обливання проводиться після денного сну**

3. Яка частота проведення медичного контролю за заняттями фізкультурою в дошкільному закладі

- * А) не менше одного разу на рік в кожній віковій групі**
- * В) не менше одного разу в квартал в кожній віковій групі**
- * С) один раз на місяць в кожній віковій групі**
- * D) один раз в квартал в старшій групі**

4. Яка повинна бути середня частота пульсу на заняттях з фізкультури в дошкільному закладі для дітей 3-4 років

- * А) 100-120 ударів за хвилину**
- * В) 121-130 ударів за хвилину**
- * С) 131-140 ударів за хвилину**
- * D) 141-150 ударів за хвилину**

5. Яка середня частота пульсу на заняттях з фізкультури в дошкільному закладі для дітей 5-7 років

- * А) 120-130 ударів за хвилину**
- * В) 131-140 ударів за хвилину**
- * С) 141-150 ударів за хвилину**
- * D) 151-160 ударів за хвилину**

6. Який показник слід використати при проведенні розрахунку дози хлору для знезараження води в спортивному плавальному басейні

- * А) вміст залишкового хлору в воді**
- * В) об'єм води в ванні**
- * С) хлорпоглинальність води**
- * D) вміст залишкового хлору в воді, об'єм води в ванні, хлорпоглинальність води**
- * Е) вміст залишкового хлору в воді, об'єм води в ванні**

7. В яких приміщеннях при спортивних залах школи допускається штучне освітлення

- * А) в санітарних вузлах**
- * В) в інвентарних**
- * С) в душових**
- * D) в санітарних вузлах, інвентарних, душових**
- * Е) в душових і санітарних вузлах**

8. Спортивні зали в школах слід розміщувати

- * А) не вище першого поверху**
- * В) не вище другого поверху**
- С) не вище третього поверху
- D) санітарними правилами не регламентується

9. Яка середня частота пульсу на уроці фізкультури свідчить про середнє навантаження

- * А) 100-120 ударів за хвилину**
- * В) 121-140 ударів за хвилину**
- * С) 141-160 ударів за хвилину**
- * D) 161-180 ударів за хвилину**

10. Ефективність уроку фізкультури оцінюється за показниками

- * А) загальна і моторна щільність уроку**
- * В) фізіологічна крива пульсу**
- * С) самопочуття дітей**
- * D) загальна і моторна щільність уроку, фізіологічна крива пульсу, самопочуття дітей**
- * Е) фізіологічна крива пульсу, самопочуття дітей**

11. Яка температура повітря в спортивних залах шкіл відповідає гігієнічним вимогам

- * А) 12°C**
- * В) 15°C**
- * С) 20°C**
- D) 22°C**

12. Де не рекомендується проводити зарядку до уроків у школі

- * А) в рекреаціях**
- * В) в класних кімнатах**
- * С) на відкритому повітрі**

13. Коли слід проводити фізкультхвилини для учнів початкових класів

- * А) через 15 хвилин від початку уроку
- * В) через 20 хвилин від початку уроку
- * С) через 30 хвилин від початку уроку
- * D) коли з'являються ознаки втоми учнів

14. Чи можна проводити спеціальні засоби загартування з дітьми, що часто хворіють

- А) не можна
- * В) можна без обмежень
- * С) можна при використанні оберігаючих засобів
- * D) можна тільки в літній період

15. На уроці фізкультури при розрахуванні загальної щільності не враховується час, затрачений на

- * А) пояснення вчителя
- * В) демонстрацію вправ
- * С) наведення дисципліни
- * D) виконання вправ

16. Якою повинна бути початкова температура води при проведенні загартування

- * А) 30°C
- * В) 35°C
- * С) близька до температури шкіри тих ділянок, які загартовуються
- * D) 40°C

17. Ефект загартування у дошкільників згасає через

- * А) 5-7 днів**
- * В) 10 днів**
- * С) 2-3 тижні**
- * D) 1 місяць**

18. Коли найбільш доцільно проводити дошкільникам обливання ніг у зимовий період

- * А) після сніданку**
- * В) після денного сну**
- * С) перед сніданком**
- * D) перед денним сном**

19. Яка моторна щільність уроку фізкультури для дітей середнього шкільного віку відповідає гігієнічним вимогам

- * А) 30-50%**
- * В) 50-60%**
- * С) 60-80%**
- * D) 90-100%**

20. Вкажіть принципи фізичного виховання

- * А) комплексність і поступовість**
- * В) систематичність**
- * С) врахування індивідуального стану дитини**
- * D) комплексність і поступовість, систематичність, врахування віку і індивідуального стану дитини, позитивний емоційний настрій**
- * Е) поступовість, систематичність, врахування індивідуального стану дитини**

21. На який показник слід орієнтуватися для визначення тривалості наскрізного провітрювання

- * А) вік дітей**
- * В) границя зниження температури повітря в приміщенні.#**
- * С) температура зовнішнього повітря**
- * D) швидкість руху зовнішнього повітря**

22. Який з перерахованих показників не відповідає гігієнічним вимогам до спортивних залів загальноосвітніх шкіл

- * А) зал розміщений на першому поверсі**
- * В) температура повітря до заняття 15°C**
- * С) відносна вологість повітря 40-60%**
- * D) об'єм вентиляції 30 куб. м. за годину на 1 учня**

23. При виконанні якої частини заняття з фізвиховання частота пульсу повинна бути максимальною

- * А) вводна частина**
- * В) загальнорозвиваючі вправи**
- * С) рухлива гра**
- * D) виконання основної теми заняття**

24. Який варіант організації фізвиховання прийнятий в дошкільних групах

- * А) 2 обов'язкових заняття протягом тижня**
- * В) 2 обов'язкових заняття і одне під час прогулянки протягом тижня**
- * С) 2 обов'язкових заняття і 3 під час прогулянки протягом тижня**
- * D) одне обов'язкове заняття і 3 під час прогулянки протягом тижня**

25. Які основні принципи загартування дітей

- * А) комплексність і поступовість**
- * В) систематичність**
- * С) врахування індивідуального стану дитини і позитивний емоційний настрій**
- * D) комплексність і поступовість, систематичність, врахування індивідуального стану дитини і позитивний емоційний настрій**

26. Яка частота контролю СЕС якості поточної дезинфекції предметів у басейні

- * А) змиви беруться не рідше 1 разу на 6 місяців**
- * В) змиви беруться не рідше 1 разу на місяць**
- * С) змиви беруться не рідше 1 разу на 2 місяці**
- * D) змиви беруться не рідше 1 разу на 3 місяці**

27. Яка частота контролю лаборантом басейну вмісту залишкового хлору в воді, температури води і повітря

- * А) перед початком роботи**
- * В) перед початком роботи і надалі 1 раз на годину**
- * С) перед початком роботи і надалі кожні 3 години**
- * D) на початку і в кінці роботи басейну**

28. Який режим водообміну в басейні дошкільного закладу не відповідає гігієнічним вимогам

- * А) зливання і наповнювання 1 раз на 10 днів**
- * В) рециркуляція з додаванням свіжої води в кількості 10% об'єму ванни за годину**
- * С) безперервний проток свіжої води в кількості 20% об'єму ванни за годину**
- * D) зливання і наповнювання 1 раз на 10 днів, рециркуляція з додаванням свіжої води в кількості 10% об'єму ванни за годину, безперервний проток свіжої води в кількості 20% об'єму ванни за годину**

29. Які дані необхідні для розрахунку кількості хлорвмістного препарату для знезараження води в плавальному басейні

- * А) вміст в воді басейну залишкового хлору (за нормами)**
- * В) кількість активного хлору в препараті**
- * С) об'єм води в ванні**
- * D) хлорпоглинання води**
- * Е) вміст в воді басейну залишкового хлору (за нормами), кількість активного хлору в препараті, об'єм води в ванні, хлорпоглинання води**
- * F) вміст в воді басейну залишкового хлору (за нормами), об'єм води в ванні, хлорпоглинання води**

30. Якою повинна бути розрахункова температура повітря в залі, де знаходиться ванна дитячого басейну

- * А) 26°C**
- * В) 28°C**
- * С) 24°C**
- * D) на 1-2°C вище температури води в ванні**

31. Як часто повинна контролювати СЕС якість води спортивного плавального басейну

- * А) не рідше 1 разу в 6 місяців**
- * В) не рідше 1 разу в 3 місяці**
- * С) не рідше 1 разу в 2 місяць**
- * D) не рідше 1 разу в місяць**

32. Яке число дітей дошкільного віку допускається в одній підгрупі для навчання плаванню

- * А) 10**
- * В) 25**
- * С) 20**
- * D) 30**

33. Як часто потрібно проводити спуск води і дезинфекцію ванни в дитячому купально-плавальному басейні

- * А) не рідше 1 разу в 12 днів**
- * В) не рідше 1 разу в 10 днів**
- * С) не рідше 1 разу в місяць**
- * D) не рідше 1 разу в 3 місяці**

34. Яка температура води повинна бути в басейні дошкільного закладу

- A) 18-20°C
- * В) 24-26°C**
- * С) 29-32°C**
- * D) 25-27°C**

35. Вкажіть найбільш чутливі до холоду ділянки тіла при проведенні місцевих загартовуючих процедур

- * А) кисті рук і передпліччя**
- * В) стопи і кисті рук**
- * С) стопи, носоглотка, попереk**
- * D) носоглотка і стопи**

36. При якій температурі повітря (при слабкому вітрі) взимку рекомендуються в дошкільних закладах прогулянки дітей до 3 років без скорочення їх тривалості

- * А) до -5°C**
- * В) до -10°C**
- * С) до -15°C**
- * D) до -20°C**

37. При якій температурі повітря (при слабкому вітрі) взимку рекомендуються в дошкільних закладах прогулянки для дітей 4-7 років без скорочення їх тривалості

- * А) до -10-13°C**
- * В) до -13-18°C**
- * С) до -18-22°C**
- * D) до -25-30°C**

38. Вказати основні причини травматизму дітей та підлітків на заняттях фізкультурою і спортом

- * А) порушення правил техніки безпеки**
- * В) відсутність медичного контролю**
- * С) порушення санітарно-гігієнічних вимог**
- * D) порушення правил техніки безпеки, відсутність медичного контролю, порушення санітарно-гігієнічних вимог**
- * Е) відсутність медичного контролю і порушення правил техніки безпеки**

39. Який термін поновлення занять фізкультурою після перенесеного гострого респіраторного захворювання

- * А) через 3 дні від початку відвідування учбового закладу**
- * В) через 1-3 тижні від початку відвідування учбового закладу**
- * С) через 1 місяць від початку відвідування учбового закладу**
- * D) через 10 днів від початку відвідування учбового закладу**

40. Вказати термін поновлення занять фізкультурою після перенесеного інфекційного гепатиту

- * А) через 1 тиждень від початку відвідування учбового закладу**
- * В) через 1 місяць від початку відвідування учбового закладу**
- * С) через 8-12 місяців від початку відвідування учбового закладу**
- * D) через 6 місяців від початку відвідування учбового закладу**

41. Вкажіть можливе місце занять фізкультурою з учнями спеціальної медичної групи

- * А) після уроків**
- * В) до уроків**
- * С) на уроках фізкультури разом з школярами основної та підготовчої групи**
- * D) після уроків, до уроків, на уроках фізкультури разом з школярами основної та підготовчої групи**

42. Вкажіть кількість занять з фізкультури на тиждень з учнями спеціальної медичної групи

- * А) 2**
- * В) 1**
- * С) 3**
- * D) 4**

43. Оцінити фізичне навантаження на уроці фізкультури, якщо середня частота пульсу 160 - 170 ударів за хвилину

- * А) середнє**
- * В) мале**
- * С) надмірне**
- * D) високе**

44. Вказати мінімальне число дітей в спеціальній групі для занять фізкультурою

- * А) 20 дітей**
- * В) 10 дітей**
- * С) 15 дітей**
- * D) 30 дітей**

45. Вказати тривалість заняття фізкультурою з учнями спеціальної медичної групи

- * А) 40 хвилин**
- * В) 30 хвилин**
- * С) 45 хвилин**
- * D) 25 хвилин**

46. Вказати тривалість щоденного спортивного заняття на подовженому дні

- * А) 0,5 години**
- * В) 1 година**
- * С) 2 години**
- * D) 1,5 години**

47. Оцінити фізичне навантаження на уроці фізкультури в школі, якщо середня частота пульсу 130 ударів за хвилину

- * А) середнє**
- * В) велике**
- * С) мале**
- * D) надмірне**

48. Оцінити фізичне навантаження на уроці фізкультури в школі, якщо середня частота пульсу 156 ударів за хвилину

- * А) середнє**
- * В) велике**
- * С) мале**
- * D) надмірне**

49. В чому заключається оздоровча роль фізичного виховання

- * А) підвищення неспецифічної резистентності організму дитини до простудних захворювань**
- * В) стимулювання росту і розвитку організму**
- * С) адаптація до раптових навантажень**
- * D) підвищення неспецифічної резистентності організму дитини до простудних захворювань, стимулювання росту і розвитку організму, адаптація до раптових навантажень**
- * Е) підвищення неспецифічної резистентності організму дитини до простудних захворювань, стимулювання росту і розвитку організму**

50. Вкажіть щоденну норму рухової активності школярів

- * А) 1 година**
- * В) 2 години**
- * С) 2,5 години**
- * D) 3 години**
- * Е) 4 години**

51. В якій частині заняття фізкультурою в дошкільному закладі допускається збільшення частоти пульсу на 70-90% в порівнянні з частотою до занять

- * А) вступна частина**
- * В) підготовча**
- * С) заключна**
- * D) основна**
- * Е) таке навантаження не допускається**

52. Систематичне полоскання порожнини рота та горла кип'яченою водою кімнатної температури є ефективним засобом

- * А) загартування**
- * В) попередження захворювань зубів і носоглотки**
- * С) загартування, попередження захворювань зубів і носоглотки**
- D) загартування і попередження застудних захворювань

53. Інтенсивне подразнення холодом стоп у дітей сприяє

- A) удосконаленню функцій основних систем організму
- * В) покращення показників неспецифічного імунітету**
- * С) зниження захворюваності ГРВІ**
- * D) покращення показників неспецифічного імунітету, зниження захворюваності ГРВІ**

54. Повна дезадаптація до холоду у дітей 5-6 років настає через

- * А) 10-15 днів**
- * В) 5-7 днів**
- * С) 21-25 днів**
- * D) 30-40 днів**

55. Який з перерахованих показників відповідає гігієнічним вимогам до спортивних залів загальноосвітніх шкіл

- * А) опалювальні прилади розміщені в нішах, закритих дерев'яними решітками**
- * В) температура повітря до занять 20°C**
- * С) механічна вентиляція забезпечує обмін повітря 20 куб. м. за годину на 1 учня**
- * D) вологе прибирання 2 рази на тиждень**

56. Які реагенти, що містять хлор, рекомендуються для знезараження води в малих басейнах дошкільних закладів (до 50 куб. м. води) з безперервним протоком свіжої води

- * А) газоподібний хлор**
- * В) хлорне вапно**
- * С) гіпохлорит кальцію**
- * D) застосування дезинфектантів не потрібне**

57. Яка тривалість заняття з плавання рекомендується для старшої групи в дошкільному закладі

- * А) загальна тривалість 20 хвилин, в тому числі 10 хвилин у воді**
- * В) загальна тривалість 30 хвилин, в тому числі 15 хвилин у воді**
- * С) загальна тривалість 40 хвилин, в тому числі 20 хвилин у воді**
- * D) загальна тривалість 40 хвилин, в тому числі 30 хвилин у воді**

58. Яка умова обробки чаші басейну не відповідає гігієнічним вимогам

- * А) чистка щітками і миття мильно-содовим розчином**
- * В) дезинфекція 1% розчином освітленого хлорного вапна**
- * С) шляхом дворазового зрошення дезрозчином**
- * D) видалення дезрозчину через 15 хвилин після його нанесення**

59. Яка частота проведення медичних оглядів учнів, що займаються в плавальних басейнах

- * А) 1 раз в квартал в поліклініці за місцем проживання та навчання**
- * В) 1 раз в місяць в поліклініці за місцем проживання та навчання**
- * С) 1 раз в півроку в поліклініці за місцем проживання та навчання**
- * D) 1 раз на рік в поліклініці за місцем проживання та навчання**

60. Який з вказаних препаратів, що використовуються для знезараження води в плавальних басейнах, є найменш активним

- * А) гіпохлорит натрію**
- * В) гіпохлорит кальцію**
- * С) хлорне вапно**
- * D) хлорамін**

61. Вологе прибирання спортивного залу загальноосвітньої школи повинне проводитися не менше

- * А) 1 раз на день**
- * В) 2 рази на день**
- * С) 2 рази на тиждень**
- * D) 1 раз на тиждень**

62. Який основний захід зменшення бактеріального забруднення повітря спортивного залу

- * А) обмін повітря не менше 80 куб. м. за годину на 1 учня**
- * В) санація носоглотки та ротової порожнини учнів**
- * С) дотримання проектної наповнюваності залу**
- * D) вологе прибирання залу не менше 2 раз на день**

63. Для якого дня тижня в розкладі уроків школярів шестирічок рекомендується на першому уроці фізичне виховання

- * А) понеділок**
- * В) четвер**
- * С) п'ятниця**
- * D) середа**

64. Площа залу для занять фізкультурою в дошкільному закладі прийнята з розрахунку

- * А) загальної наповнюваності закладу**
- * В) площі на 1 місце в дошкільній групі**
- * С) загальної кількості груп в закладі**
- * D) кількості дошкільних груп**

65. Який варіант розміщення відкритих спортивних споруд найбільш відповідає гігієнічним вимогам

- * А) по червоній лінії**
- * В) в зеленій зоні**
- * С) в середині мікрорайону**
- * D) в санітарно-захисній зоні підприємства III класу шкідливості**

66. Вода, що подається в ванну басейну дитячого закладу (крім морської), повинна відповідати вимогам

- * А) ДСТУ "Вода питна"**
- * В) ДСТУ "Вода питна", а також вимогам до вмісту зважених речовин**
- * С) ДСТУ "Вода питна" та додатковим вимогам до кольоровості, прозорості, вмісту зважених речовин**
- D) ДСТУ "Джерела централізовано-господарського водопостачання"**

67. Які умови обливання ніг дітей дошкільного віку відповідають вимогам до проведення загартування (початковий період)

- * А) температура повітря в приміщенні +17°C**
- * В) прохолодну воду ллють на холодні ноги дитини**
- * С) температура води 23°C**
- * D) обливання проводилося після денного сну**

68. Вкажіть критерії диференційованого застосування засобів фізичної культури школярів

- * А) вік і стать
- * В) стан здоров'я
- * С) рівень фізичного розвитку
- * D) ступінь фізичної підготовленості
- * Е) вік і стать, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, ступінь фізичної підготовленості
- * F) стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, ступінь фізичної підготовленості

69. Вкажіть тривалість гімнастики до уроків для учнів 1-4 класів

- * А) не менше 2-3 хвилин
- * В) не менше 3-4 хвилин
- * С) не менше 5-6 хвилин
- * D) не менше 7-8 хвилин

70. Вкажіть тривалість фізкультурних пауз на уроках для учнів 1-4 класів

- * А) не менше 1 хвилини
- * В) не менше 3 хвилин
- * С) не менше 5 хвилин
- * D) не менше 6 хвилин

71. На які види обміну речовин несприятливо впливає зниження рухової активності

- * А) білковий обмін
- * В) мінеральний обмін
- * С) вуглеводний обмін
- * D) обмін вітамінів
- * Е) основний обмін
- * F) білковий, мінеральний, вуглеводний, обмін вітамінів

72. Які показники характеризують гігієнічну норму добової рухової активності дітей та підлітків

- * А) кількість кроків на добу**
- * В) затрати часу на рухову активність**
- * С) фізична втома, сила м'язів рук, спини**
- * D) кількість кроків на добу, затрати часу на рухову активність, сила м'язів рук, спини**
- * Е) кількість кроків на добу, затрати часу на рухову активність, фізична втома, сила м'язів рук, спини**

73. Які з перерахованих методик застосовуються для оцінки достатності денної рухової активності

- * А) анкетування**
- * В) хронометраж**
- * С) розрахунок енергетичних затрат**
- * D) визначення частоти пульсу**
- * Е) крокометрія (сума локомоцій)**

74. Вкажіть мінімальну тривалість рухливих ігор на перервах для учнів 1-4 класів

- * А) не менше 5 хвилин**
- * В) не менше 10 хвилин**
- * С) не менше 15 хвилин**
- * D) не менше 20 хвилин**

75. Які з перерахованих вправ не повинні включатися в програму фізичного виховання школярів

- A) вправи для розвитку сили
- B) динамічні силові вправи
- C) на загальну і силову витривалість
- * D) вправи, які вимагають статичних зусиль**
- E) на координацію рухів і гнучкість

76. Які форми фізичного виховання повинні включатися в режим школи щоденно

- * A) гімнастика до занять**
- * B) уроки фізичного виховання**
- * C) ігри та фізичні вправи на перервах**
- * D) спортивна година в групах подовженого дня**
- * E) гімнастика до занять, ігри та фізичні вправи на перервах, спортивна година в групах подовженого дня**
- * F) гімнастика до занять, уроки фізичного виховання, ігри та фізичні вправи на перервах, спортивна година в групах подовженого дня**

77. Вкажіть кратність проведення днів здоров'я та спорту в загальноосвітніх школах

- * A) один раз на місяць**
- * B) один раз в кожній чверті**
- * C) один раз в півріччя**
- * D) один раз на тиждень**

78. Вкажіть тривалість щоденних самостійних занять фізкультурою учнів початкових класів в домашніх умовах

- * А) не менше 5 хвилин**
- * В) не менше 10 хвилин**
- * С) не менше 15 хвилин**
- * D) не менше 20 хвилин**

79. Які за інтенсивністю фізичні навантаження сприяють покращенню фізичної дієздатності

- * А) дуже малі**
- * В) малі**
- * С) середні**
- * D) великі**

80. Які за інтенсивністю фізичні навантаження сприяють удосконаленню рухів, розвитку координації

- * А) дуже малі**
- * В) малі**
- * С) середні**
- * D) великі**

81. Вкажіть максимальну кількість занять з учнями 8-11 років в групах початкової підготовки ДЮСШ системи освіти

- * А) не більше 1 заняття на тиждень**
- * В) не більше 2 занять на тиждень**
- * С) не більше 3 занять на тиждень**
- * D) не більше 4 занять на тиждень**

82. Вкажіть максимальну кількість занять з учнями 12-15 років в групах початкової підготовки ДЮСШ системи освіти

- * А) не більше 1 заняття на тиждень**
- * В) не більше 2 занять на тиждень**
- * С) не більше 3 занять на тиждень**
- * D) не більше 4 занять на тиждень**

83. Яке з приведених завдань вважається основним в системі занять фізкультурою школярів, які зараховані до спецгрупи

- * А) покращення показників фізичного розвитку**
- * В) збереження і зміцнення здоров'я**
- * С) підвищення опірності організму**
- * D) освоєння рухових навиків**

84. Який варіант розміщення фізкультурного майданчика на ділянці дошкільного закладу відповідає гігієнічним нормам

- * А) поблизу гідромайданчика**
- * В) поблизу господарської зони**
- * С) поблизу дерев, розміщених по периметру ділянки**
- * D) будь-який варіант**

85. Для яких дошкільних закладів передбачені будівельними нормами 2 фізкультурних майданчика

- * А) на 95 місць**
- * В) на 150 місць**
- * С) більше 160 місць**
- * D) незалежно від наповнюваності закладу**

86. Чи є протипоказання для занять фізкультурою на свіжому повітрі дітей, що відвідують дошкільні заклади

- * А) питання про заняття в холодний період року вирішується лікарем індивідуально**
- * В) після перенесених захворювань звільняються на декілька занять**
- * С) абсолютних протипоказань немає**

87. Яка тривалість безперервного сонячного опромінення фізкультурного майданчика дошкільного закладу передбачена гігієнічними нормами (березень-вересень)

- * А) не менше 2 годин**
- * В) не менше 3 годин**
- * С) не менше 4 годин**
- * D) не менше 5 годин**

88. Який елемент режиму фізичного виховання в старшій групі дошкільного закладу не відповідає гігієнічним вимогам

- * А) сумарна тривалість прогулянок 3 години на день**
- * В) тривалість 1-го заняття з плавання 40 хвилин**
- * С) протягом тижня 2 заняття з фізвиховання в залі і 3 під час прогулянок**
- * D) при температурі повітря на вулиці 0°C заняття проводяться тільки в залі**

89. Який варіант заняття з фізвиховання в дошкільному закладі слід вибрати під час дощової погоди

- * А) під тентом**
- * В) в фізкультурному залі при відкритих вікнах**
- * С) під тентом, в фізкультурному залі при відкритих вікнах**
- * D) заняття не проводяться**

90. При розрахунку моторної щільності уроку фізкультури враховується час, затрачений на

- * А) виконання вправ, в процентах від загальної щільності заняття**
- * В) виконання вправ, в процентах від загальної тривалості уроку**
- * С) демонстрацію вправ учителем і виконання вправ учнями, в процентах від загальної тривалості уроку**

91. Який режим водообміну в дитячому басейні з ванною розміром 25х11 м. відповідає гігієнічним вимогам

- A) періодичне заповнення та звільнення ванни від води 1 раз за 5 днів
- * В) рециркуляція з поповненням свіжої води 10% об'єму ванни на годину**
- * С) безперервний проток свіжої води 20% об'єму ванни за годину**
- * D) рециркуляція з поповненням свіжої води 10% об'єму ванни на годину, безперервний притік свіжої води 20% об'єму ванни за годину**

92. З семирічного віку дозволяється займатися такими видами спорту

- * А) художня гімнастика**
- * В) плавання**
- * С) теніс великий і настільний**
- D) бокс, велоспорт
- * Е) художня гімнастика, плавання, теніс великий і настільний, бокс, велоспорт**
- * F) художня гімнастика, плавання, теніс великий і настільний**

93. З десятирічного віку можна займатися такими видами спорту

- * А) баскетбол, бадмінтон**
- * В) боротьба, водне поло**
- * С) волейбол, конькобіжний спорт**
- D) стрілковий, кінний спорт
- * Е) баскетбол, бадмінтон, боротьба, водне поло, волейбол, конькобіжний спорт, стрілковий, кінний спорт**
- * F) баскетбол, бадмінтон, боротьба, водне поло, волейбол, конькобіжний спорт**