Гигиенические основы физической культуры и спорта

1. Субъект здорового образа жизни:

1. человек
2. здоровая пища
3. спортивные нагрузки
4. здоровье

Правильный ответ: человек

2. За какое время до соревнований должен быть последний прием пищи?

1. за 3 часа
2. за 1 час
3. за 2,5 часа
4. за 1,5 часа

Правильный ответ: за 3 часа

3. Какова роль белков в организме?

1. все ответы верны
2. выделение энергии
3. защита
4. строительство

Правильный ответ: строительство

4. Какие существуют разделы гигиены?

1. гигиена физической культуры и спорта
2. все ответы верны
3. гигиена жилищных помещений
4. личная гигиена

Правильный ответ: личная гигиена

5. Кто является основоположником науки «Гигиена»

1. И.П. Павлов
2. А.А. Минх
3. А.П. Доброславин
4. П.Ф. Лесгафт

Правильный ответ: А.П. Доброславин

6. Что изучает гигиена физической культуры и спорта?

1. все ответы не верны
2. влияние на здоровье спортсменов различных факторов физической культуры и спорта
3. способы формирования ЗОЖ
4. способы реабилитации

Правильный ответ: все ответы не верны

7. К основным правилам закаливания относится?

1. все ответы верны
2. начинать закаливание нужно только при отсутствии острых болезненных состояний
3. необходимо сочетание закаливания и физических нагрузок
4. нормальный режим труда и отдыха

Правильный ответ: все ответы верны

8. Что подразумевает сбалансированное питание?

1. оптимальное количество витаминов в рационе
2. оптимальное количество углеводов
3. оптимальное количество белков в рационе
4. адекватно соотношение пищевых веществ в рационе питания

Правильный ответ: адекватно соотношение пищевых веществ в рационе питания

9. С какой температуры необходимо начинать закаливание солнцем?

1. не ниже 19 градусов
2. не ниже 22 градусов
3. с 24 градусов
4. не ниже 25 градусов

Правильный ответ: не ниже 19 градусов

10. Основным источником энергии в организме являются:

1. белки
2. жиры
3. аминокислоты
4. углеводы

Правильный ответ: углеводы

11. Что относится к здоровому образу жизни?

1. оптимальный режим дня
2. рациональное питание
3. все ответы верны
4. отказ от вредных привычек

Правильный ответ: все ответы верны

12. Что относится к задачам гигиены?

1. все ответы верны
2. гигиеническая диагностика
3. изучение влияния факторов окружающей среды на организм человека
4. проведение мероприятий по формированию ЗОЖ

Правильный ответ: все ответы верны