

ДОДАТОК 1

КОЕФІЦІЄНТИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ
ПРИ РІЗНИХ ВИДАХ ДІЯЛЬНОСТІ

Вид діяльності	Показник КФА	
	у жінок	у чоловіків
1. Навчальна діяльність		
1.1. Практичні заняття:		
а) лабораторні	2,7	2,6
б) семінарські	1,9	1,8
в) семінарсько-лабораторні	2,4	2,3
г) на клінічних кафедрах терапевтичного профілю	2,3	2,2
д) на клінічних кафедрах хірургічного профілю (асистування під час операції)	2,4	2,3
е) поточний саннагляд на об'єктах	2,8	2,7
1.2. Навчально-дослідницька робота:		
а) виконання наукового експерименту на тваринах	2,7	2,6
б) проведення хімічних аналізів	2,6	2,5
в) прибирання робочих місць після експерименту	2,2	2
г) обговорення наукових проблем	2,2	2,1
1.3. Робота на комп'ютерах (операторська):		
а) сидячи	1,7	1,6
б) стоячи	2,7	2,6
1.4. Лекції	2	1,9
1.5. Підготовка до занять		
а) читання навчальної літератури	1,6	1,6
б) перегляд наукової літератури	1,8	1,7
в) реферування наукової літератури	2	1,9
2. Особиста гігієна, самообслуговування:		
а) умивання	1,6	1,5
б) душ	1,8	1,7
в) одягання, роздягання, взування	1,9	1,8

Продовження дод. 1

Вид діяльності	Показник КФА	
	у жінок	у чоловіків
г) прийом їжі сидячи	1,5	1,3
д) те саме, стоячи	1,7	1,6
3. Ведення домашнього господарства		
3.1. Легке прибирання	2,7	2,7
3.2. Прибирання з помірним навантаженням	3,3	3,7
3.3. Підмітання будинку	3,5	3,5
3.4. Підмітання подвір'я	3,1	3
3.5. Прання одяжі, білизни	2,5	3,3 ... 4,4
3.6. Миття посуду	1,6	1,5
3.7. Догляд за дітьми	2,2	2,7
3.8. Приготування їжі	1,8	2,2
3.9. Рубання дров	4,1	4,1
3.10. Придбання товарів, продуктів	3,5	4 ... 4,6
3.11. Миття підлоги, стін, вікон	3,3	3,7
4. Переміщення		
4.1. Ходіння по дому	2,5	2,4
4.2. Прогулянка: повільна	2,8	3
4.3. У звичайному темпі	3,2	3,4
4.4. З тягарем масою 10 кг	3,5	4,6
4.5. У гору повільна	4,7	–
4.6. У гору в звичному темпі	5,7	4,6
4.7. У гору швидко	7,5	6,6
4.8. У звичному темпі з тягарем 10 кг	6,7	6
4.9. Під гору повільна	2,8	2,3
4.10. Під гору в звичному темпі	3,1	3
4.11. Під гору швидко	3,6	3,4
4.12. Ходьба сходами	6,2	6,1
4.13. Їзда в транспорті	1,7	1,5
5. Ведення підсобного господарства		
5.1. Робота лопатою	5,7	4,6

Продовження дод.1

Вид діяльності	Показник КФА	
	у жінок	у чоловіків
5.2. Саджання дерев	4,1	4,3
5.3. Обрізання гілок дерев	7,3	–
5.4. Робота сапою, прополювання	2,5 ... 5	2,9
5.5. Посадка коренеплодів	3,7	3,9
6. Будівельна робота		
6.1. Тяжка робота	5,2	–
6.2. Кладка цегли	3,3	–
6.3. Теслярська робота	3,2	–
6.4. Обробочна робота (малярна)	2,8	3
7. Рукоділля		
7.1. Шиття	1,5 ... 3	1,9 – 3
7.2. Ткацтво	2,1	2,2
7.3. Вишивання	1,5	1,5
7.4. В'язання	1,9	2
7.5. Вирізання	2,1	–
8. Заняття спортом		
8.1. Гра в шашки, шахи	2,2	2,1
8.2. Гра в більярд, кеглі, гольф	2,2 ... 4,4	–
8.3. Аеробіка низької інтенсивності	3,1	3,2
8.4. Аеробні танці високої інтенсивності	7,3	7,2
8.5. Бадмінтон у помірному темпі	3,7	3,7
8.6. Бадмінтон у напруженому темпі	7,3	7,1
8.7. Баскетбол на площадці стандартних розмірів	5,5	5,6
8.8. Волейбол	3,6	3,8
8.9. Гандбол	7	7,1
8.10. Ранкова гімнастика	2,3	2,2
8.11. Легка гімнастика	3,5	3,5
8.12. Напружена гімнастика	7	6,6
8.13. Біг (11,2 км/год)	7	7,1
8.14. Біг (16 км/год)	11	11
8.15. Верхова їзда (галоп)	4,5	4,6

Вид діяльності	Показник КФА	
	у жінок	у чоловіків
8.16. Гребля (два весла, 4 км/год)	3	3,1
8.17. Гребля (одиначна з максимальною швидкістю)	10,5	10,2
8.18. Гребля на каное (4 км/год)	2,6	2,7
8.19. Плавання (0,4 км/год)	2,9	3
8.20. Плавання (2,4 км/год)	6,6	6,6
8.21. Плавання швидким кролем	8,4	8,3
8.22. Настільний теніс	3...4	3...3,9
8.23. Хокей на траві	7,2	7,2
8.24. Фехтування	3,1	3,1
8.25. Футбол	6,8	6,6
8.26. Піший туризм (рюкзак вагою 9 кг, швидкість переміщення 3,2 км/год)	2,2	2,2
8.27. Те саме, зі швидкістю 6,4 км/год	3,4	3,5
8.28. Альпінізм	6,8	6,6
8.29. Катання на ковзанах	3,5	3,7
8.30. Швидкісний біг на ковзанах	11	10,3
8.31. Катання на лижах	3,9	4
8.32. Швидкісний спуск на лижах	3,8	3,9
8.33. Водне поло	8,8	8,8
8.34. Водні лижі	3,3	3,3
8.35. Заняття на силових тренажерах	8	7,6
8.36. Важка атлетика	6.....10	6.....8,8
9. Відпочинок		
спокійно сидячи	1,2	1,2
перегляд телепередач	1,4	1,4
бальні танці	3...4,1	3...4
танці в ритмі диско	6	5,8
сучасні танці	3,7	3,5
спів	1,6	1,6
читання художньої літератури	1,7	1,7
10. Сон	1	1