***Ответы на вопросы к лекции:***

1. **Что представляет собой профессионально-прикладная физическая подготовка в качестве разновидности физического воспитания?**

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

1. **Назовите основные факторы, оказывающие влияние на человека в условиях современного труда и быта.**

Основные факторы, оказывающие влияние на человека в условиях современного труда и быта: характер, объем поступающей информации и условия ее восприятия; характер основных профессиональных двигательных действий; особые внешние условия профессиональной деятельности.

1. **В чем заключается назначение профессионально-прикладной физической подготовки?**

Назначение профессионально-прикладной физической подготовки заключается в формировании и совершенствовании профессионально важных физических и психических качеств и навыков специалистов.

1. **Дайте определение понятию "профессионально-прикладная физическая подготовка".**

Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

1. **Назовите задачи ППФП.**

Задачи ППФП: развитие ведущих профессионально важных физических качеств; формирование и совершенствование профессиональных двигательных навыков; повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам труда; воспитание волевых и других качеств.

1. **Назовите основные формы занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.**

Основные формы занятий по ППФП: урочные занятия в учебных заведениях, утренняя гимнастика, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями, массовый спорт.

1. **Что относится к гигиеническим факторам, способствующим решению задач ППФП?**

К гигиеническим факторам, способствующим решению задач ППФП, относятся: режим труда и отдыха, рациональное питание, гигиена труда и быта, закаливание, массаж и самомассаж.