**ТЕСТЫ ПО ЛЕКЦИИ**

**«Профессионально-прикладная физическая культура»**»

1) **На сколько видов подразделяется физическая культура?**

1. 2
2. 5
3. 3
4. 8

2) **Что такое Производственная физическая культура (ПФК)?**

1. способствование укреплению здоровья и повышению эффективности труда средствами Физической культуры.
2. Перенапряжение от тяжелой физической работы.
3. система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности*.*
4. подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;

3) **Что относится к неблагоприятным факторам труда?**

1. Ограничение количества и объема движений.
2. Психофизиологические
3. социально-психологические
4. организационно-экономические.

4) **На сколько видов подразделяется производственная гимнастика?**

1. 6
2. 5
3. 3
4. 4

5) **В какое время дня рекомендуется проводить водную гимнастику?**

1. Вечером, перед сном
2. В начале рабочего дня
3. В середине рабочего дня
4. В конце рабочего дня

6) **Сколько задач преследует ППФП?**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

7) **К какому виду деятельности относится эмоциональное состояние**?

1. Духовная
2. Трудовая
3. Материальная
4. Творчество

8) **К чему относится оптимизация режима труда и отдыха?**

1. Основные меры по снижению физической тяжести труда
2. Преодолению или снижению нервно - психической напряженности
3. Методы повышения работоспособности
4. К внешним объективным признакам утомления

9) **Дайте определение аэрации?**

1. величина вы­работки, время, затрачиваемое на отдельные операции, качество работы
2. наличие риска, опасностей в рабо­те
3. интенсивная вентиляция, при которой под влиянием разности удельных весов наружного и внутреннего воздуха и воздействием ветра на стены и кровлю удачно создается управляемый и регулируемый воздухообмен через открывающие фрамуги и створки окон.
4. это те факторы, воздействие которых может вызывать у человека соответствующее отношение к условиям труда с точки зрения художественного восприятия окружающей среды (имеется в виду использование цвета, формы, музыки в трудовой деятельности человека).

10) **Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики?**

1. Различные виды ходьбы
2. Плаванье
3. Растяжка
4. Силовые упражнения