1. **Какие из перечисленных ниже задач относятся к производственной физической культуре:**
2. подготовить организм к оптимальному включению в профессиональную деятельность, активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности, профилактика влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда;
3. воспитать всесторонне и гармонично развитую личность, сформировать прикладные знания, умения и навыки;
4. расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов.

**2. Зависит ли методика ПФК от характера и содержания труда:**

1. да;

 б. нет.

**3. Что является целью вводной гимнастики:**

1. оказать срочный активный отдых;
2. расширить физические и психические возможности организма человека;
3. активизировать физиологические процессы в тех органах и системах, которые играют ведущую роль в профессиональной деятельности.

**4. Сколько на Ваш взгляд, при обычном 7 – 8 часовом дне с часовым обеденным перерывом необходимо проводить физкультурную паузу:**

1. 2 раза;
2. 1 раз;
3. 3 раза.

**5. С какой целью необходимо проведение физкультурной минутки при выполнении профессиональной деятельности:**

1. с целью локального воздействия на утомлённую мышцу;
2. с целью укрепления здоровья и повышения эффективности труда;
3. с целью подготовки организма человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность

**6. Какое исходное положение туловища необходимо принять человеку при выполнении физических упражнений в режиме рабочего дня, если его профессиональная деятельность связана с длительным удержанием «рабочей позы», сидя за столом:**

1. сидя;
2. стоя.

**7. Что относится к основным факторам, определяющим содержание ППФП студентов:**

1. условия и характер труда, правильный режим труда и отдыха;
2. характер труда, правильный режим труда и отдыха;
3. условия труда, правильный режим труда и отдыха.

**8. Укажите фазы работоспособности:**

1. фаза перераспределения, компенсации, снижения работоспособности;
2. врабатывания, высокой и устойчивой работоспособности, снижения работоспособности.

**9. Укажите какие виды двигательной активности можно отнести к производственной гимнастике:**

1. бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры;
2. комплексы общеразвивающих упражнений, дыхательная, глазодвигательная и суставная гимнастика;
3. единоборства, спортивная гимнастика, акробатика.

**10. Назовите виды спорта, преимущественно развивающие выносливость?**

1. циклические;
2. ациклические;
3. спортивные игры;
4. единоборства;
5. многоборья.