

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Забелин Олег Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 21.10.2024 15:42:57
Уникальный программный ключ:
005e150f9fae21d1f43002d842a67e5f47f58982

**Автономная некоммерческая организация общеобразовательная
международная школа «Дружба»**

СОГЛАСОВАНО

общим собранием учредителей
протокол № 1
«01» июля 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора № 03-О
«01» июля 2024 г.

Приложение ООП СОО

**Оценочные материалы
по физической культуре
(10-11 классы)**

Фонд оценочных средств учебного предмета Физическая культура

Паспорт фонда оценочных средств

Данный комплект оценочных средств предназначен для организации текущего и промежуточного контроля знаний обучающихся по дисциплине «физическая культура».

Текущая аттестация по дисциплине «физическая культура». Результаты текущей аттестации обучающихся оцениваются по текущим результатам работы, куда входят устные и письменные ответы на вопросы, выполнение практических работ, результаты тестирования и т.д.

На первых занятиях по учебной дисциплине «физическая культура» предусмотрен так называемый входной контроль.

Входной контроль преследует следующие цели:

- Настроить обучаемого на данную предметную область;
- Вести обучаемого в терминологию;
- Определить готов или не готов данный обучаемый к работе по курсу;
- Диагностировать по результатам выполнения входного контроля проблемы в знаниях обучаемых.

Проверка исходного уровня выполняет и еще одну функцию: актуализировать необходимые знания для работы по новой теме.

Основная цель текущего контроля – диагностика знаний и умений в процессе усвоения очередной темы и, при необходимости, коррекция обучения. Регулярное проведение контроля текущего уровня усвоения деятельности позволяет исправлять недостатки обучения и достигать необходимого уровня усвоения.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент)

и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, соблюдением всех требований, без ошибок	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух

легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	значительных или одна грубая ошибка
--	--	---	-------------------------------------

Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
--	--	--	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок,	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или

отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		приведших скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	кодная грубая ошибка
--	--	---	----------------------

2.3. Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Тесты

для оценки уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы (девушки)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3

1	Бег 100 м (сек.)	1 3 5	16.4 15,6 14.8	17,5 16,4 15.6	18,2 17,3 16.4
2	Бег 500 м (сек)	1 3 5	1,55 1,50 1,45	2,05 2,00 1,55	2,15 2,10 2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1 3 5	11,00 10,55 10,50	11,50 11,45 11,40	12,30 12,25 12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1 3 5	175 180 185	160 170 175	150 160 165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12 34 56	135 140 145	125 130 135	120 125 130
6	90° Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин) (подъем ног до 90° в висе на гимнастической стенке (кол-во))	12 34 56	40(12) 42(14) 45(15)	35(10) 37(12) 40(13)	30 (8) 32(10) 35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2 4 6	11.8 11.1 10.2	12.0 11.5 10.5	12.5 11.8 11.1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2 4 6	20 20 20	17 17 17	14 14 14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12 34 56	12(12) 14(15) 15(20)	10 (9) 12(12) 13(15)	7 (6) 8 (9) 9 (12)

Тесты

для оценки уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы (юноши)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1 3 5	14.0 13.9 13.2	14.05 14.03 13.9	14.3 14.4 14.4

2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		3	1,30	1.40	1.47
		5	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		3	12.50	13.0	13,30
		5	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	215	200
		4	235	230	215
		6	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	12	75	70	65
		34	80	75	70
		56	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12	12	10	8
		34	14	12	10
		56	16	14	12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	10.5	10.8	11.0
		4	9.7	10.2	10.5
		6	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13

4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по учебной дисциплине

4.3. Задания промежуточного контроля

4.3.1. Темы рефератов промежуточного контроля для студентов, освобождённых по состоянию здоровья

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.

9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокinezия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

4.3.2. Перечень практических навыков промежуточного контроля

Тесты

**Для оценки уровня физической подготовленности студентов
Основной медицинской группы (девушки)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16,4	17,5	18,2
		3	15,6	16,4	17,3
		5	14,8	15,6	16,4

2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		3	1,50	2,00	2,10
		5	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		3	10,55	11,45	12,25
		5	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		3	180	170	160
		5	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12	135	125	120
		34	140	130	125
		56	145	135	130
6	90°Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин) (подъем ног до 0° в висе на гимнастической стенке (кол-во))	12	40(12)	35(10)	30 (8)
		34	42(14)	37(12)	32(10)
		56	45(15)	40(13)	35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	11.8	12.0	12.5
		4	11.1	11.5	11.8
		6	10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	20	17	14
		4	20	17	14
		6	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12	12(12)	10 (9)	7 (6)
		34	14(15)	12(12)	8 (9)
		56	15(20)	13(15)	9 (12)

Тесты

Для оценки уровня физической подготовленности студентов
Основной медицинской группы (юноши)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		3	13.9	14.03	14.4
		5	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		3	1,30	1.40	1.47
		5	1,30	1,40	1.47

3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		3	12.50	13.0	13,30
		5	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	215	200
		4	235	230	215
		6	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	12	75	70	65
		34	80	75	70
		56	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12	12	10	8
		34	14	12	10
		56	16	14	12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	10.5	10.8	11.0
		4	9.7	10.2	10.5
		6	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13

Промежуточная аттестация по физической культуре 10 классы

Тестирование по теории

1. Каким законом конкретизируются правовые основы занятий физической культурой и спортом в России?
2. Здоровье –это ..
 - 1) Состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия
 - 2) Отсутствие физических дефектов и хронических болезней
 - 3) Удовлетворительная физическая форма и регулярные занятия спортом.
3. По принципу физиологических зон мощности упражнения различают
 - 1) Максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности
 - 2) Максимально, минимальной и средней мощности
 - 3) Большой, маленькой и средней мощности.
4. Наиболее информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является
 - 1) Артериальное давление
 - 2) Частота сердечных сокращений (ЧСС)

- 3) Частота дыхания
- 4) Покраснение кожных покровов.
- 5. К объективным показателям состояния организма при занятиях физическими упражнениями относятся (несколько показателей)
 - 1) Рост и вес
 - 2) Настроение
 - 3) ЧСС
 - 4) Частота и глубина дыхания
 - 5) Результаты контрольных тестов
 - 6) Чувство утомления и усталости
- 6. Перечислите основные функциональные пробы
- 7. Рекомендуемый суточный объем движений, обеспечивающий нормальную жизнедеятельность, выраженные малоинтенсивной работой циклического характера для девушек 15-17 лет составляет:
 - 1) 12-17 км
 - 2) 7-10 км
 - 3) 15-20 км
 - 4) 30-40 км
- 8. Что входит в обязанности главного судьи соревнований?
 - 1) Подбор судей и распределение между ними обязанностей, контроль за подготовкой мест соревнований, обеспечение проведения соревнований в соответствии с положением.
 - 2) Прием заявок, подготовка протоколов, проведение жеребьевки, выдача номеров
 - 3) Подготовка мест соревнований и инвентаря, оформление зала, ведение судейских протоколов.
- 9. Для типа телосложения «астеник» характерно:
 - 1) Хорошо выраженная мускулатура, крепость, рельефность мышц
 - 2) Имеет мощный костяк и рыхлую мускулатуру
 - 3) Имеет слабую мускулатуру, сложно наращивать силу и объем мышц
- 10. Памп -аэробика это:
 - 1) Тренировка с мини-штангой
 - 2) Тренировка на степ- платформах
 - 3) Система упражнений на растяжку
 - 4) Система упражнений на удержание статических поз.
- 11. Форма ожирения, при которой ожирение возникает из-за несоответствия между питанием и энергетическими тратами
 - 1) Экзогенная
 - 2) Эндогенная
 - 3) Эндокринная
- 12. Перечислите основные вредные привычки и влияние их на организм человека.
- 13. Основатель современного олимпийского движения
 - 1) А. Д. Бутовский

- 2) П.Ф. Лесгафт
- 3) Пьер де Кубертен
- 4) Жак Рогге

14. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- 1) 5 человек
- 2) 10 человек
- 3) 12 человек

15. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

- 1) Одна нога выставлена вперед
- 2) Ноги расставлены на ширину плеч
- 3) Ноги выпрямлены в коленях
- 4) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах

16. Физическое качество сила- это..

- 1) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений)
- 3) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.
- 4) способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени
- 5) способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

17. Дайте классификацию лыжным ходам.

18. Учебный проект по физической культуре

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	итог
Количество баллов	3	1	1	1	3	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	2	10	40

Материалы для самостоятельных занятий.

Темы рефератов для самостоятельных работ.

1. Адаптация к физическим упражнениям
2. Алкоголь и его отрицательное воздействие на организм
3. Алкоголь и курение
4. Баскетбол. Правила.
5. Бег. Значение на организм.
6. Болезненные состояния при занятиях спортом

7. Боль в спине (причины и лечение)
8. Виды оздоровительной физической культуры (по степени влияния на организм)
9. Витамины. Значение.
10. Влияние на здоровье алкоголизма, табакокурения, наркомании
11. Влияние на человека опасных вредных факторов производственной среды
12. Волейбол, история, новые правила.
13. Восстановление физической работоспособности после травм
14. Врачебный контроль, его цели и задачи
15. Вредные привычки как разрушители здоровья
16. Выносливость и закаливание
17. Гибкость как физическое качество и методика её развития
18. Гигиена
19. Гимнастика в домашних условиях
20. Гиподинамия, гипокинезия
21. Заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата. Повреждения менисков
22. Закаливание и гигиена
23. Закаливание холодом. Плюсы и минусы.
24. Зрительное восприятия при работе с ЭВМ
25. История Олимпийских игр
26. История Чемпионатов Мира по футболу 1930-2002гг.
27. История волейбола
28. История легкой атлетики
29. История развития баскетбола
30. История развития лыжного спорта
31. История физической культуры и спорта в России
32. Качество питьевой воды и здоровье человека
33. Коррекция зрения.
34. Курение. Его влияние на женщин
35. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно -сосудистой системы.
36. Легкая атлетика как основа физического воспитания
37. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения
38. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно -сосудистой системы
39. Личная гигиена
40. Лыжный спорт - фристайл
41. Массаж и самомассаж – средство восстановления организма после физической нагрузки
42. Массовые инфекционные заболевания и отравление людей
43. Методы закаливания организма
44. Минеральные вещества в пище
45. Мини-футбол. Правила. Площадка.
46. Наркомания в России: угроза нации

47. Зимние Олимпийские виды спорта.
48. Летние Олимпийские виды спорта
49. Олимпийские игры 1980 года
50. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
51. Отравление ядами растительного происхождения
52. Плавание: кроль на спине, брасс на груди, кроль на груди
53. Понятия: сила, гибкость, выносливость, скоростносиловые способности
54. Правильное оказание первой медицинской помощи
55. Прикладное плавание. Оказание первой помощи пострадавшему на воде
56. Продукты пчеловодства и их применение в косметике
57. Развитие основных физических качеств девушек
58. Ритмическая гимнастика
59. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
60. Сколиоз.
61. Травматизм при занятиях физическими упражнениями
62. Утренняя гимнастика и её значение. Виды упражнений и не рекомендуемые утренние упражнения
63. Уход за кожей, волосами и зубами
64. Физические упражнения во время беременности
65. Физическое воспитание в семье
67. Физкультура - источник бодрости
68. Целлюлит. Причины. Исправления.
69. Экологические факторы риска, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека.
70. Электромагнитное поле и его влияние на здоровье человека
71. Рациональное питание. Калорийность. Совместимость продуктов. Пищевой рацион и режим питания. Гигиенические требования к питьевой воде.
72. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой и спортом, одежде и обуви.
73. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.
74. Утренняя гигиеническая гимнастика, ее задачи, требования к организации и проведению.
75. Сущность спорта и его роль в обществе.
76. Утомление и восстановление при занятиях физкультурой и спортом.
77. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Основы лечебной физической культуры.
78. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
79. Здоровый образ жизни студентов.
80. Символика и атрибутика Олимпийских игр.

81. Двигательный режим и его значение.

82. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

83. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

84. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

85. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.