

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от 27.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «СОШ № 7»
_____/Латыпова Н.М./
Приказ № 59 от 27.08.2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении уроков физической культуры,
оценивании и аттестации обучающихся,
отнесенных к разным медицинским группам здоровья
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Средняя общеобразовательная школа № 7»
Бавлинского муниципального района Республики Татарстан

1. Общие положения

1.1. Положение о проведении уроков физической культуры, оценивании и аттестации обучающихся, отнесенных к разным медицинским группам здоровья (далее – Положение) регулирует дифференцированный подход к организации уроков физической культуры для обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7» Бавлинского муниципального района Республики Татарстан (далее – МБОУ «СОШ № 7»).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329, ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- письмом Министерства образования и науки РФ от 30 мая 2012 г. № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья";
- письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 декабря 2003 г. № 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей»

2. Группы здоровья

2.1. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся МБОУ «СОШ № 7» в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу.

Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листа здоровья в журнале, заполненного медицинским работником МБОУ «СОШ № 7».

2.2. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

2.3. **К основной медицинской группе** – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

К подготовительной медицинской группе - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

К специальной медицинской группе (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

2.4. Классный руководитель в начале учебного года выявляет (на основании предоставленной родителями справки медицинской комиссии) обучающихся, освобожденных от занятий физкультурой на учебный год, и предоставляет список учителям физической культуры.

3. Требования к внешнему виду и посещению уроков

3.1. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

3.2. Спортивная форма обучающихся включает в себя: футболку, шорты, носки, спортивную обувь (кеды или кроссовки) или спортивный костюм для занятий на свежем воздухе.

3.3. При пропуске уроков физической культуры обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой, запиской от родителей или иным документом, который передаётся классному руководителю или учителю физкультуры.

3.4. Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры). Если урок последний, то по заявлению родителей, обучающийся может находиться дома.

3.5. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с освобожденными от практических занятий учащимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

3.6. Если обучающийся не имеет спортивной формы:

- 1) он к занятиям физической культурой не допускается,
- 2) он должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физкультуры.
- 3) неудовлетворительная оценка за отсутствие спортивной формы на уроке ученику **не выставляется**, но выставляется отметка за работу на уроке.

Если обучающийся не приносит спортивную форму на урок физической культуры, учитель обязан через классного руководителя донести эту информацию до родителей обучающегося (или его представителей).

3.7. Освобожденным обучающимся нельзя пользоваться на уроке телефоном, планшетом, ноутбуком, фотоаппаратом.

3.8. Обучающиеся, которые не занимаются на уроке, должны находиться в специально отведенном месте, портфели должны находиться в раздевалке.

3.9. Обучающийся не может выходить из спортивного зала без разрешения учителя.

3.10. Обучающимся запрещено входить в спортивный зал и находиться на уроке с жевательной резинкой во рту.

4. Организация урока физической культуры

В целях организованного начала и окончания урока, организации обучающихся в раздевалках, с целью недопущения случаев травматизма и правонарушений, соблюдения санитарно-гигиенических норм установлен следующий порядок:

1. Обучающиеся допускаются в раздевалку за 5 минут до звонка на урок.
2. Во время урока раздевалки закрываются на ключ, освобожденным обучающимся нельзя пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой.
3. Не занимающиеся обучающиеся сидят в отведенном месте с тетрадями, учебными принадлежностями для выполнения записей по мере необходимости.

4. Обучающийся не может выходить из зала без разрешения учителя.

5. Итоговая аттестация обучающихся на уроках физической культуры

В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Учет успеваемости по физической культуре обучающихся проводится в течение всего учебного года и решает следующие задачи:

- определение уровня знаний обучающихся разных классов;
- формирование интереса всех категорий обучающихся к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточному и недельному двигательному режиму;
- воспитание ответственного отношения обучающихся к собственному здоровью, здоровому образу жизни

5.1. Оценивание обучающихся, посещающих уроки физической культуры

5.1.1. Текущее оценивание:

Оценивание обучающихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание обучающихся 1 класса – словесное.

При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности.

5.1.2. Итоговое оценивание

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления четвертной отметки – не менее 3.

5.2. Оценивание обучающихся 2-11 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, недостаточное для выставления итоговой оценки

5.2.1. По своей направленности учет успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре подразделяется на текущий и итоговый.

5.2.2. **Текущий учет** осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы

5.2.3. Если обучающийся имеет освобождение, присутствует на уроке физкультуры, но не занимается, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения теоретических заданий.

5.2.4. На уроке физической культуры путем опроса обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям, оценивается качество усвоения знаний, предусмотренных программой физического воспитания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями.

Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснования оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся, физической и двигательной подготовленности обучающихся. Учет должен согласовываться с задачами урока.

5.2.5. Оценка каждого обучающегося освобождённого по медицинским показаниям по физической культуре выставляется на основе теоретических знаний или справки из поликлиник о посещении лечебной физкультуры.

5.2.6. Порядок выполнения теоретических заданий.

После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает обучающимся теоретические вопросы.

Вопросы, выдаваемые обучающимся, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту обучающихся.

Оценивание обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям, проводится по пятибалльной системе по следующим показателям:

Теоретическая часть (знания)

1. В начале курса во время консультаций учитель предлагает обучающемуся темы,

2. Доклад (реферат) в котором обучающийся, основываясь на своем диагнозе, должен описать комплекс мероприятий: образ жизни, двигательный режим (чередование периодов работы и отдыха), режим питания, распорядок дня, интенсивность нагрузок, лечебные и поддерживающие мероприятия (влияние их на организм).
3. В зависимости от возрастной группы, подготовить, по заданию учителя раздел из программного теоретического материала (например: техника безопасности, оказание первой помощи, развитие качеств, самоконтроль, тактические действия и т.д.).
4. Учитель может оценить теоретическую часть и в другой форме (например: работа с теоретическим материалом в учебнике по физической культуре, ответы на вопросы, сообщения, составление кроссвордов, викторин и др.).
5. Обучающиеся начальной школы (2-4 классы) представляют теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним, либо кроссвордов, либо устных рассказов на спортивные темы.
6. По результатам выполнения заданий теоретической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункт 1 оценивается обязательно, остальные по усмотрению учителя.

Практическая часть.

1. Присутствие на уроках.
2. Сдача зачетов по технике исполнения упражнений (по медицинским показателям).
3. Участие в разминке на каждом уроке (по медицинским показателям).
4. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по заданию учителя в соответствии с рекомендациями врача.
5. Помощь при проведении урока, судейство, выполнение роли направляющего (проверяются знания терминологии),
6. Помощь в организации соревнований.

По результатам выполнения заданий практической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункты 1 и 2 оцениваются обязательно, остальные по усмотрению учителя.

5.2.7. Для обучающихся, находящихся на надомном обучении, оценка по физической культуре выставляется по результатам выполнения пунктов теоретической части (при необходимости аттестации этой категории обучающихся).

5.2.8. Учитель имеет право выбрать из каждой части те мероприятия, которые наиболее подходят индивидуальным особенностям конкретного обучающегося,

5.2.9. Итоговый контроль организуется по четвертям (2-9 классы), полугодиям (10 – 11 классы), на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

6. Методика учёта успеваемости и оценки обучающихся, не посещающих уроки физической культуры по неуважительной причине

6.1. В случае непосещения обучающимися уроков физической культуры по неуважительной причине, учитель обязан поставить в известность родителей обучающегося, а также сообщить об этом классному руководителю.

6.2. Учет успеваемости обучающихся, не занимающиеся на уроке физической культуры по неуважительной причине, но находящиеся на уроке, основывается на оценке успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре, подразделяется на текущий и итоговый

6.3. Если обучающийся не посещал уроки физической культуры без уважительной причины, учитель физкультуры в графе четвертная (полугодовая, годовая, итоговая) оценка ставит «не аттестован – н/а», и эта оценка является отрицательной.

7. Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуре

7.1. Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

7.2 Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – **4 (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Обучающийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

7.3 Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – **3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
- 7.4 Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры **-2 (неудовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:
 1. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
 2. Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
 3. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
 4. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Программа теоретического курса

для обучающихся специальной медицинской группы-5 -6-7 класс

1. Физическая культура и её роль в формировании здорового образа жизни.
2. Что понимается под физической культурой личности и в чём выражается взаимосвязь с общей культурой общества?
3. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?
4. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
5. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
6. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
7. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
8. Основные требования безопасности во время занятий по лёгкой атлетике.
9. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?
10. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.
11. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
12. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.
13. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
14. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
15. Меры предосторожности, исключаящие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях.
16. Понятие физического качества «сила». Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении.
17. Что понимается под быстротой человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень её развития?

18. Что понимается под ловкостью человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень её развития?
19. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой
20. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень её развития?
21. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
22. Техника двигательного действия. Основные этапы её формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
23. Что понимается под индивидуальным физическим развитием и по каким основным показателям оно оценивается?
24. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр.
25. Составьте правила соревнований с использованием одного из видов упражнений школьной программы. Раскройте особенности организации и проведения этого Соревнования.
26. Понятие «физическая нагрузка». Основные способы её регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.
27. Что необходимо делать, чтобы не страдать из-за избыточной массы тела? Составьте комплекс специальных упражнений.
28. Составьте план самостоятельных занятий по развитию скорости бега. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, дозировку и режимы нагрузки.
29. Составьте акробатическую комбинацию и опишите последовательность её самостоятельного разучивания.
30. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)? Какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные?

Темы для 8-9 классов

1. История возникновения и последующего развития избранного вида спорта (легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, лыжного спорта, волейбола, футбола) в России.
2. Организация и проведение соревнований по (легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу).
3. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, подготовки мест занятий.
4. Техничко-тактических действий в избранном виде спорта (волейбол, баскетбол, легкой атлетике и т.д.).
5. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.
6. Особенности проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу и т.д.)

Общие знания по физической культуре:

1. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
2. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
3. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.
4. Психические процессы в обучении двигательным действиям.
5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
6. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
7. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
8. История возникновения и развития физической культуры.
9. Физическая культура и олимпийское движение в России.
10. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр.

11. Возрождение Олимпийских игр современности.
12. Личности в современном олимпийском движении.
13. Столетие Олимпийских стартов.
14. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.
15. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение.
16. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.
17. Спорт, каким он нужен миру.
18. Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями.
19. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие его дыхания и кровообращения.
20. Понятие об общей физической подготовке.
21. Тестирование физической подготовленности (организация и проведение тестирования).
22. Физическое развитие. От чего оно зависит и как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия).
23. Физкультурные минутки и физкультурные паузы.
24. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
25. Содержание понятий «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».
26. Основные способы и средства обучения новым движениям.
27. Содержание понятий «утомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым движениям.
28. Основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные методы выполнения этих упражнений.
29. Физиологические основы воспитания физических качеств.
30. Использование общеразвивающих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.
31. Способы регулирования нагрузки при выполнении общеразвивающих и корригирующих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.
32. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.
33. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
34. Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Темы для 10-11 классов

1. Современные виды двигательной активности.
2. Двигательная активность и здоровье человека.
3. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
4. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
5. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
6. Личности в современном олимпийском движении.
7. Развитие летних видов спорта в Татарстане и успехи татарстанских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
8. Развитие зимних видов спорта в Татарстане и успехи татарстанских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
9. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
11. Организация и проведение туристических походов.
12. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

13. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
14. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.
15. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
16. Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.
17. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
18. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
19. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
20. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.
21. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
22. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
23. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
24. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире
25. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
26. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
27. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
28. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.
29. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
30. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
31. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
32. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».
33. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
34. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
35. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.