

## 10 класс

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс “Готов к труду и обороне”. Цели и задачи. Способы подготовки к сдаче нормативов комплекса представителями выбранной возрастной группы.
2. Оздоровительный бег. История и значение, методы и средства тренировки.
3. Самомассаж как средство снижения утомления и повышение работоспособности человека.
4. Допустимые нагрузки при самостоятельных значениях разными физическими упражнениями. Правило проведения самостоятельных значений.
5. Выдающиеся достижения отечественных олимпийцев на примере одного из видов спорта, входящих в олимпийскую программу.