1. Гігієна, як наука про здоров’я.
2. Фактори, що впливають на здоров’я людини та їх особливості.
3. Основні завдання та методи гігієни.
4. Гігієна фізичного виховання – наука про зміцнення здоров’я і підвищення працездатності фізкультурників та спортсменів.
5. Спрямованість та завдання гігієни фізичної культури та спорту.
6. Поняття про гіпокінезію та гіперкінезію. Засоби їх профілактики.
7. Вікова періодизація за біологічними ознаками. Характеристика вікових періодів.
8. Вплив високих та низьких температур на організм людини під час виконання фізичних вправ.
9. Вологість повітря: значення, типи вологості, особливості впливу під час виконання фізичних вправ.
10. Умови підвищенного та зниженого атмосферного тиску повітря та їх вплив на організм під час виконання фізичних вправ.
11. Гігієнічне значення руху повітря під час занять фізичними вправами. Гігієнічні норми руху повітря в житлових та спортивних приміщень.
12. Заходи охорони повітряного середовища.
13. Гігієнічне значення води. Способи очищення та знезараження води.
14. Біологічне значення води. Гігієнічні вимоги до питної води.
15. Вплив факторів оточуючого середовища на організм та здоров’я спортсмена.
16. Характеристика засобів фізичного виховання.
17. Гігієнічні основи дозування фізичних навантажень.
18. Гігієнічні вимоги до заняття з фізичного виховання. Завдання частин уроку.
19. Загальна характеристика та компоненти здорового способу життя.
20. Раціональний добовий режим школярів.
21. Водорозчинні вітаміни
22. Жиророзчинні вітаміни