**На 3:**

"1) Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2) Социально-биологические основы физической культуры.

3) Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении

здоровья.

4) Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

5) Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

6) Современные оздоровительные системы, понятие, влияние на здоровье человека.

7) Планирование индивидуальных занятий физическими упражнениями.

8) Методы физического воспитания.

9) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

10) Правила соревнований по видам спорта.

**На 4:**

1) Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек) Женщины 15,7 16,0 17,0

17,9 18,7 Мужчины 13,2 13,8 14,0 14,6 15,5.

2) Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за

головой (кол-во раз) Женщины 60 50 40 30 20.

3) Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Мужчины 15 12 9 7 4.

4) Тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.) Женщины 10.15 10.50 11.15 11.50

12.15.

5) Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин. сек.) Мужчины 12.00 12.35 13.10 13.40

14.30.

**На 5:**

1) Бег 3000 м (мин,сек) Женщины 19.00 20.15 21.00 22.00 23.00.

2) Плавание 50 м (мин, сек) 54.0 1.03 1.14 1.24 1.34.

3) Плавание 100 м (мин, сек) 2.15 2.40 3.05 3.35 4.00.

4) Прыжки в длину с места (см) 190 180 168 160 150.

5) Прыжки в длину с разбега (см) 365 350 325 300 270.

6) Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) 20 16 10 6 4.

7) Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во на каждой) 12 10 8 6 4.

8) Бег 5000 м (мин,сек) Мужчины 21.03 22.30 23.30 24,50 25.50.

9) Плавание 50 м (мин, сек) 40.0 44.0 48,0 57,0 1,05.

10) Плавание 100 м (мин, сек) 1.40 1.50 2.00 2.15 2,30.

11) Прыжки в длину с места (см) 250 240 230 223 215.

12) Прыжки в длину с разбега (см) 480 460 435 410 380.

13) Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) 15 12 9 7 4.

14) В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) 10 7 5 3 1.