**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) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

7) Организация и планирование соревнований по отдельным видам спорта.

8) Основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной

профессиональной деятельности.

9) Влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной

физической культуры.

10) Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

**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."