

796.011

Н.Н. Филиппов, д-р пед. наук, доц. (БГТУ, г. Минск)

**АНАЛИЗ ТЕСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ПО ТИПОВЫМ УЧЕБНЫМ ПРОГРАММАМ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2008 и 2017 г.г.**

Физическое воспитание является неотъемлемой составной частью обучения и профессиональной подготовки студентов. Оно направлено на укрепление здоровья, улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов.

Типовые учебные программы по дисциплине «Физическая культура» 2008 и 2017 г.г. разработаны на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования, и предназначены в качестве руководства для деятельности кафедр физического воспитания и спорта. Необходимо отметить, что утвержденная типовая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» для учреждений высшего образования в 2017 году значительно отличается от программы 2008 года по количеству тестов физической подготовки студентов и их оценки по десятибалльной шкале. Выполнение введенного в 2014 году Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь позволило внести изменения обязательных тестов физической подготовленности для студентов вузов Республики Беларусь следует отметить, что в типовой программе 2008 года их было 4, а в типовой программе 2017 года – 7 тестов (таблица 1, 2).

Из анализа таблиц 1 и 2 видно, что нормативы уровня физической подготовленности, как у девушек, так и у юношей типовой программы 2017 г. отличаются по дополнительным тестам у девушек: бег – 30 м, с; челночный бег – 4х9 м, с; бег 1500 м, с; наклон вперед, см; у юношей: челночный бег – 4х9 м, с; бег 3000 м, с; наклон вперед, см. Также приведены изменения и в поднимании туловища из положения лежа на спине за 60 с, как у девушек, так и у юношей. В типовой программе 2017 г. даны отдельно нормативы для девушек и юношей 17-18 лет и 19-22 года.

Анализ тестов показал, что новая типовая программа 2017 года значительно изменена и требует от преподавателей и студентов серьезной подготовки для ее освоения и успешной сдачи студентами тестов физической подготовки.

**Таблица 1 – Анализ тестов физической подготовленности студентов вузов по типовым учебным программам
«Физическая культура» 2008 и 2017 г.г.**

Женщины 2008 г.												
№ п/п	Тесты	Оценка в баллах										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1.	Бег 100 м, с	15,3	15,7	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,2	17,6	18,0	
2.	Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	
3.	Прыжок в длину с места, см	200	190	185	180	175	170	165	160	155	150	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз	65	60	55	50	48	45	40	35	30	20	
Женщины 2017 г.												
	Тесты	Уровни, баллы										
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Прыжок в длину с места, см	140 и менее		150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
2.	Наклон вперед, см	3 и менее		7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее		4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее		30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
5.	Челночный бег 4х9 м, с	13, 16 и более		12,6	12,13	11,9	11,65	11,2	11,0	10,8	10,6	10,0 и менее
6.	Бег 30 м, с	7, 9 и более		6,5	6,18	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0 и менее
7.	Бег 1500 м, мин. с.	9,53 и более		9,45	8,81	8,05	8,00	7,87	7,68	7,41	7,0	6,5

**Таблица 2 – Анализ тестов физической подготовленности студентов вузов по типовым учебным программам
«Физическая культура» 2008 и 2017 г.г.**

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины 2008 г.											
1.	Бег 100 м, с	12,8	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	15,0
2.	Бег 1000 м (мин, с)	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,50	4,00
3.	Прыжок в длину с места, см	260	250	245	240	235	230	225	220	215	210
4.	Подтягивание на перекладине, раз.	17	15	13	12	11	10	9	8	7	5
Мужчины 2017 г.											
1.	Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
2.	Наклон вперед, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и бо- лее
3.	Сгибание и разгибание рук в упо- ре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и бо- лее
4.	Подтягивание на высокой пере- кладине, раз	4 и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 и бо- лее
5.	Поднимание туловища из положе- ния лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	60 и бо- лее
6.	Челночный бег 4х9 м, с	12,96	10,8	10,28	10,0	9,8	9,6	9,4	9,28	9,1	8,9 и менее
7.	Бег 30 м, с	5, 6 и более	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6	4,55	4,5	4,4	4,2 и менее
8.	Бег 3000 м, мин. с.	17,03	13,28	12,09	12,01	12,00	11,43	11,09	11,06	11,04	11,01