

УДК 796-57.875[(476)+(470+571)]

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

АНАЛИЗ НОРМАТИВНЫХ ТЕСТОВ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» в Республике Беларусь и Российской Федерации разработана на основании нормативно-правовых документов регламентирующих работу учреждений высшего образования и предназначена в качестве руководства для деятельности кафедр физического воспитания и спорта.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования двух государств является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности.

Результатом выполнения учебной программы по физической культуре должно быть создание у студентов устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу и спортивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, поддержание и коррекция здоровья через сознательное использование всех организационно-методических занятий физкультурно-спортивной деятельности.

Студенты вузов Республики Беларусь и Российской Федерации выполнившие учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Критерием успешности освоения учебного материала студентами является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов (таблицы 1 и 2).

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения студентами самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие изменения за прошедший учебный год.

В результате анализа обязательных тестов физической подготовленности для студентов вузов Республики Беларусь и студентов вузов Российской Федерации установлено различие как у юношей, так и у девушек в беге на 100 м, прыжках в длину с места, подтягивании на перекладине и в беге на 3000 м у юношей.

**Таблица 1 – Обязательные тесты определения физической
подготовленности студентов Республики Беларусь**

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
Прыжок в длину с места, см	205 и более	190	184	180	174	170	165	160	150	140 и менее
Наклон вперед, см	28 и более	24	20	19	16	14	12	11	7	3 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	21 и более	17	13	12	10	8	6	5	4	2 и менее
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	56 и более	51	47	45	42	40	37	34	30	23 и менее
Челночный бег 4х9 м, с	10,0 и менее	10,6	10,8	11,0	11,2	11,65	11,9	12,13	12,6	13, 16 и более
Бег 30 м, с	5,0 и менее	5,2	5,4	5,5	5,6	5,7	6,0	6,18	6,5	7, 9 и более
Бег 1500 м, мин. с.	6,5	7,00	7,41	7,43	7,52	8,00	8,05	9,21	9,45	9,53 и более
Бег 100 м, с	15,3	15,7	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,2	17,6	18,0
Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Прыжок в длину с места, см	265 и более	255	245	240	233	230	222	218	205	190 и менее
Наклон вперед, см	30 и более	21	17	15	13	11	9	7	4	0 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	70 и более	55	47	44	40	35	30	27	24	20 и менее
Подтягивание на перекладине, раз	33 и более	20	16	15	13	11	10	9	6	4 и менее

Продолжение таблицы

Тесты	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Поднима- ние туло- вища из положения лежа на спине за 60 с, раз	60 и более	55	51	48	46	44	41	39	35	32 и менее
Челночный бег 4х9 м, с	8,9 и менее	9,1	9,28	9,4	9,6	9,8	10,0	10,28	10,8	12,96 и более
Бег 30 м, с	4,2 и менее	4,4	4,5	4,55	4,6	4,7	4,9	5,0	5,2	5,6 и более
Бег 3000 м, мин. с.	11,01	11,04	11,06	11,09	11,43	12,00	12,01	12,09	13,28	17,03 и более
Бег 100 м, с	12,8	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	15,0

Таблица 2 – Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов Российской Федерации

№ п/п	Тесты	Уд.	Хор.	Отл.
Девушки				
1.	Бег 100 м (с)	16,6	16,5	16,4
2.	Кросс 2000 м (с)	10,48	10,46	10,44
3.	Кросс 500 м (с)	2,22	2,20	2,18
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	172	175
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	15	16	17
6.	Из положения лежа на спине поднима- ние туловища, руки за головой	50	52	55
Юноши				
1.	Бег 100 м (с)	13,6	13,5	13,4
2.	Кросс 3000 м (с)	14,12	14,10	14,05
3.	Кросс 1000 м (с)	3,40	3,35	3,30
4.	Прыжок в длину с места (см)	210	212	215
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	12	13
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	30	32	35
7.	Поднимание ног к перекладине из по- ложения виса на перекладине, подъем углом на 180°	6	7	8

На основании сравнительного анализа приведенных тестов в таблицах 1 и 2 можно сделать вывод, что разработанные тесты и оценки физической подготовленности студентов вузов Республики Беларусь и Российской Федерации в основном отличаются, не смотря на разные шкалы оценок. Необходимо также отметить, что обязательные тесты физической подготовленности студентов вузов Республики Беларусь значительно выше чем для студентов Российской Федерации и являются трудновыполнимыми.