



О внедрении Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса в ВУЗы (на примере СФУ)





Предлагаемые нормативы по проекту и средний результат студентов

	Кросс 3 км (мин.)		Кросс 2 км (мин.)		Бег 100м (сек.)		Подтягивание (раз)		Поднимание туловища (раз)		Прыжок в длину (м)		Гибкость (см)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Зол. знак	12.30	10.30	15.50	16.50	13	47	2.45	1.95	13+	16+				
Сер. знак	13.30	11.20	14.30	17.00	11	37	2.35	1.80	8+	11+				
Сред резул.	13.52	10.50	14.20	17.50	8	45	2.12	1.67	7+	13+				



Результаты сдачи тестов ВФСК в СФУ

Всего сдавало нормативы 307 чел. студенты 2 курса СФУ

Специализации ОФП, футбол, спортивное ориентирование

Возрастная группа (18-25 лет.)

	Кросс 3 км. (мин.)		Кросс 2 км. (мин.)		Бег 100м. (сек)		Подтягивание (раз)		Поднимание туловища (раз)		Прыжок в длину (м)		Гибкость (см)							
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ						
Зол. знак	31	23%	51	37%	33	32%	30	26%	56	45%	61	41%	8	8%	0	0%	17	11%	47	31%
Сер. знак	35	26%	15	11%	50	48%	15	13%	13	10%	30	20%	19	19%	8	8%	51	34%	43	28%
Всего сдавших	66	49 %	66	48%	83	80%	45	39%	69	55%	91	61%	27	27%	8	8%	68	45%	90	59%
Всего человек сдавало норматив	134		138		104		116		126		150		100		97		150		153	

Сравнительный анализ тестов определения физической подготовленности студентов и тестов ВФСК VI степень (18-25 лет)

Мужчины

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках					Тесты ВФСК	
	5	4	3	2	1	Сер.	Зол.
Тест на скоростно - силовую подготовленность. Бег (сек).	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	14,3	13,5
Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (юноши). Кол-во раз.	15	12	9	7	5	11	13
Тест на общую выносливость: – бег (мин.,сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00	13,30	12,30

Тесты	Оценка в очках					Тесты ВФСК	
	5	4	3	2	1	Сер.	Зол.
Бег 5000 м (мин, сек)	21,30	22,30	23,30	24,50	25,40	б/у	б/у
Бег на лыжах 5 км (мин, сек) или 10 км (мин, сек)	23,50 50,00	25,00 52,00	26,25 55,00	27,45 58,00	28,30 б/вр	25,30	33,30
Плавание 50 м (мин, сек) или 100 м (мин, сек)	0,40 1,40	0,44 1,50	0,48 2,00	0,57 2,15	б/вр 2,30	б/у	0,42
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215	235	245
Прыжки в длину с разбега(см)	480	460	435	410	390	420	460



Женщины

Характеристика направленно-сти тестов	Оценка в очках					Тесты ВФСК	
	5	4	3	2	1	Сер.	Зол.
Тест на скоростно- силовую подготовленность. Бег (сек).	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	17,0	16,5
Тест на силовую подготовленность. - Поднимание и опуска-ние туловища (дев).	60	50	40	30	20	37	47
Тест на общую вы-носливость: –бег (мин.,сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	11,20	10,30

Тесты	Оценка в очках					Тесты ВФСК	
	5	4	3	2	1	Сер.	Зол.
Бег 3000 м (мин, сек)	19,00	20,15	21,00	22,00	22,30	б/у	б/у
Бег на лыжах 3 км (мин, сек) или 5 км (мин, сек)	18,00 31,00	18,30 32,30	19,30 34,15	20,00 36,40	21,00 38,б/вр	19,30 35,00	18,0 31,00
Плавание 50 м (мин, сек) или 100 м (мин, сек)	0,54 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр 4,10	б/у	1,10
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	180	195
Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280	340	370
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 м)	20	16	10	6	4	17	22



**Мониторинг уровня физической подготовленности
студентов**
согласно требований ГОС в вузах Красноярского края
(утвержден решением НМС СФО, протокол №1 от 21.11.08г.)

Уровень	количество студентов в 2008-2009 учебном году n=9151		количество студентов в 2009-2010 учебном году n=10326		количество студентов в 2010-2011 учебном году n=10187	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Отличный	1693	18,5	2148	20,8	2160	21,2
Хороший	2892	31,6	3840	37,2	4003	39,3
Удовлетворительный	3588	39,2	3212	31,1	3015	29,6
Не удовлетворительный	978	10,7	1126	10,9	1009	9,9

Без учета студентов специального учебного отделения и подготовительной медицинской группы освобожденных, от сдачи контрольных нормативов.



Предложения по подготовке к внедрению ВФСК в ВУЗах

- Создать необходимый уровень обеспеченности физкультурно-спортивными сооружениями и инвентарем.
- Разработать программу обучения и повышения квалификации ответственных за организацию работы по ВФСК.
- Вносить сведения о сдаче комплекса во вкладыш диплома.
- Учитывать отнесение студентов по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинской группам.
- Организовывать сдачу норм ВФСК в форме спортивных праздников с обязательным освещением в СМИ.



Спасибо за внимание!