


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Утверждаю:  
Зав. кафедрой физического воспитания и спорта  
  
Е.В. Литвинов  
«16» февраля 2023г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
для всех направлений подготовки: бакалавриата  
всех форм обучения**

**Год начала подготовки: 2023**

Разработчик



И.А. Анохина

Воронеж – 2023

Процесс изучения дисциплины «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*» направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Перечень планируемых результатов обучения и показателей оценивания сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации**

№ п/п	Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Тип ОМ	Показатели оценивания
1	УК-7	Знать основы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.	Вопросы (тест) к зачету	Полнота знаний
		Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Стандартные задания	Наличие умений
		Владеть рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления.	Прикладные задания	Наличие навыков

## ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КРИТЕРИЕВ И ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ЭТАПЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Показатели оценивания компетенций	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенции			
	Неудовлетворительный	Минимально допустимый (пороговый)	Средний	Высокий
<b>Полнота знаний</b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки
<b>Наличие умений</b>	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объёме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объёме, но некоторые с недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объёме без недочётов.
<b>Наличие навыков (владение опытом)</b>	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
<b>Характеристика сформированности компетенции</b>	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение.	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству профессиональных задач.	Сформированность компетенций в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных профессиональных задач.	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных профессиональных задач.

## ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

### Вопросы (тестовые задания) для оценки результатов обучения, характеризующих сформированность компетенций

<b>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	
1.	Физическая культуры, ее цель и задачи.
2.	Роль физической культуры в развитии личности.
3.	Средства и методы физической культуры.
4.	Классификация и общая характеристика средств физического воспитания.
5.	Принципы физического воспитания и их взаимосвязь в процессе обучения физическим упражнениям.
6.	Значение физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности.
7.	Роль общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.
8.	Факторы, определяющие риск для здоровья
9.	Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
10.	Составляющие здорового образа жизни.
11.	Средства, методы и принципы закаливания организма.
12.	Профилактика вредных привычек.
13.	Значение научно-биологических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни.
14.	Значение педагогических и практических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни.
15.	Система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
16.	Организация, содержание и формы проведения самостоятельных занятий.
17.	Методика самостоятельного составления и выполнения комплексов физических упражнений.
18.	Этапы формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.
19.	Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
20.	Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
21.	Методики определения, оценки и динамики совершенствования физического развития.
22.	Методики определения, оценки и динамики развития функционального состояния организма.
23.	Умение оценить динамику функциональных показателей и уровень физической подготовленности
24.	Определение основных физических качеств.
25.	Средства и методы воспитания основных физических качеств.

**Практические задания для оценки результатов обучения,  
характеризующих сформированность компетенций**

**УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

**ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ  
«ОФП»**

(Женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Челночный бег 3x10м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10	8	6
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	16	11	8	2	-1
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	150	135	120	105	80
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	43	35	32	28	25

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7
Челночный бег 3x10м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	24	20
Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	13	8	6	0	-5
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	135	120	105	90	75
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	48	37	33	30	26

**ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ****«ВОЛЕЙБОЛ»**

(ЖЕНЩИНЫ)

ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	5	4	3	2	1
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10М (СЕК)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	195	180	170	160	150
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (КОЛ-ВО РАЗ)	17	12	10	8	6
НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД-ВНИЗ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА СКАМЕЙКЕ (СМ)	16	11	8	2	-1
ПОДНИМАНИЕ (СЕД) И ОПУСКАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА, НОГИ ЗАКРЕПЛЕНЫ, РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ ЗА 1 МИН. (КОЛ-ВО РАЗ)	43	35	32	28	25
ПОДАЧА МЯЧА ЛЮБЫМ СПОСОБОМ ИЗ 10 РАЗ (КО-ВО ПОПАДАНИЙ В ПЛОЩАДКУ)	9	8	7	6	5
НАПАДАЮЩИЙ УДАР ИЗ ЗОН 4;3;2. ТРИ ПОПЫТКИ В КАЖДОЙ ЗОНЕ (КО-ВО ПОПАДАНИЙ В ПЛОЩАДКУ)	9	8	7	6	5
ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ С ВЕРХУ НА ТОЧНОСТЬ ИЗ 10 РАЗ ЗОНЕ (КО-ВО ПОПАДАНИЙ В ПЛОЩАДКУ)	9	8	7	6	5

(МУЖЧИНЫ)

ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	5	4	3	2	1
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10М (СЕК)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	240	225	210	200	190
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (КОЛ-ВО РАЗ)	44	32	28	24	20
НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД-ВНИЗ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА СКАМЕЙКЕ (СМ)	13	8	6	0	-5
ПОДНИМАНИЕ (СЕД) И ОПУСКАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА, НОГИ ЗАКРЕПЛЕНЫ, РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ ЗА 1 МИН. (КОЛ-ВО РАЗ)	48	37	33	30	26
ПОДАЧА МЯЧА ЛЮБЫМ СПОСОБОМ ИЗ 10 РАЗ (КО-ВО ПОПАДАНИЙ В ПЛОЩАДКУ)	10	9	8	7	6
НАПАДАЮЩИЙ УДАР ИЗ ЗОН 4;3;2. ТРИ ПОПЫТКИ В КАЖДОЙ ЗОНЕ (КО-ВО ПОПАДАНИЙ В ПЛОЩАДКУ)	10	9	8	7	6
ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ С ВЕРХУ НА ТОЧНОСТЬ ИЗ 10 РАЗ ЗОНЕ (КО-ВО ПОПАДАНИЙ В ПЛОЩАДКУ)	10	9	8	7	6

## ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ «БАСКЕТБОЛ»

(ЖЕНЩИНЫ)

ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	5	4	3	2	1
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10М (СЕК)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	195	180	170	160	150
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (КОЛ-ВО РАЗ)	17	12	10	8	6
НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД-ВНИЗ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА СКАМЕЙКЕ (СМ)	16	11	8	2	-1
ПОДНИМАНИЕ (СЕД) И ОПУСКАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА, НОГИ ЗАКРЕПЛЕННЫ, РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ ЗА 1 МИН. (КОЛ-ВО РАЗ)	43	35	32	28	25
БРОСКИ ИЗ-ПОД КОЛЬЦА С ДВУХ ШАГОВ ИЗ 10 РАЗ (КО-ВО ПОПАДАНИЙ В КОЛЬЦО)	9	8	7	6	5
БРОСКИ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ИЗ 10 РАЗ (КО-ВО ПОПАДАНИЙ В КОЛЬЦО)	9	8	7	6	5
ПОДАЧА ОДНОЙ И ДВУМЯ РУКАМИ В КВАДРАТ НА РАССТОЯНИИ 6-7 М (КО-ВО РАЗ)	9	8	7	6	5

(МУЖЧИНЫ)

ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	5	4	3	2	1
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10М (СЕК)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	240	225	210	200	190
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (КОЛ-ВО РАЗ)	44	32	28	24	20
НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД-ВНИЗ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА СКАМЕЙКЕ (СМ)	13	8	6	0	-5
ПОДНИМАНИЕ (СЕД) И ОПУСКАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА, НОГИ ЗАКРЕПЛЕННЫ, РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ ЗА 1 МИН. (КОЛ-ВО РАЗ)	48	37	33	30	26
БРОСКИ ИЗ-ПОД КОЛЬЦА С ДВУХ ШАГОВ ИЗ 10 РАЗ (КО-ВО ПОПАДАНИЙ В КОЛЬЦО)	10	9	8	7	6
БРОСКИ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ИЗ 10 РАЗ (КО-ВО ПОПАДАНИЙ В КОЛЬЦО)	10	9	8	7	6
ПОДАЧА ОДНОЙ И ДВУМЯ РУКАМИ В КВАДРАТ НА РАССТОЯНИИ 6-7 М (КО-ВО РАЗ)	10	9	8	7	6

## КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

(ЖЕНЩИНЫ)

ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	5	4	3	2	1
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	180	170	160	150	140
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ОТ СКАМЕЙКИ (КОЛ-ВО РАЗ)	15	12	10	8	6
ПРИСЕДАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ, ОПОРА О СТЕНУ (КОЛ-ВО РАЗ НА КАЖДОЙ)	12	10	8	6	4
В ВИСЕ НА ШВЕДСКОЙ СТЕНКЕ СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ НОГ ДО 90° (КОЛ-ВО РАЗ)	15	12	10	8	6
НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД-ВНИЗ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА СКАМЕЙКЕ (СМ)	12	7	2	0	-5
ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ	130	115	100	85	60

(МУЖЧИНЫ)

ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	5	4	3	2	1
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	230	220	210	200	190
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (КОЛ-ВО РАЗ)	30	25	20	17	15
ПРИСЕДАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ, ОПОРА О СТЕНУ (КОЛ-ВО РАЗ НА КАЖДОЙ)	12	10	8	6	4
В ВИСЕ НА ШВЕДСКОЙ СТЕНКЕ ПОДНИМАНИЕ НОГ ДО 90° (КОЛ-ВО РАЗ)	15	12	10	8	6
НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД-ВНИЗ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА СКАМЕЙКЕ (СМ)	10	5	0	-5	<-4
ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ	115	100	85	70	55

## ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	5	4	3	2	1
ИНДЕКС РУФЬЕ <sup>1</sup> (БАЛЛЫ)	0-4	5-10	11-15	16-20	≥ 21
ПРОБА ШТАНГЕ <sup>2</sup> (МУЖЧИНЫ) (СЕК)	≥ 50	40-49	30-39	20-29	≤ 19
ПРОБА ШТАНГЕ (ЖЕНЩИНЫ) (СЕК)	≥ 40	30-39	20-29	10-19	≤ 9
ПРОБА ГЕНЧИ <sup>3</sup> (МУЖЧИНЫ) (СЕК)	≥ 40	30-39	20-29	15-19	≤ 14
ПРОБА ГЕНЧИ (ЖЕНЩИНЫ) (СЕК)	≥ 30	20-29	15-19	10-14	≤ 9
ТЕСТ КУПЕРА <sup>4</sup> (М)	≥ 1700	1690-10	1490-00	1290-00	1090-90
ПРОБА РОМБЕРГА <sup>5</sup> (СЕК)	≥ 30	15-29	10-14	5-9	≤ 4
ОРТОСТАТИЧЕСКАЯ ПРОБА <sup>6</sup> (УД)	≤ 6	7-12	13-18	19-20	≥ 21