

**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

«31 » октября 2025 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

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

Год начала подготовки: 2026

Разработчик



И.А. Анохина

Воронеж – 2025

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 сберегающих 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
Полнота знаний	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
Наличие умений	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.
Наличие навыков (владение опытом)	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.
Характеристика сформированности компетенции	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

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
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 ¹ (БАЛЛЫ)	0-4	5-10	11-15	16-20	≥ 21
ПРОБА ШТАНГЕ ² (МУЖЧИНЫ) (СЕК)	≥ 50	40-49	30-39	20-29	≤ 19
ПРОБА ШТАНГЕ (ЖЕНЩИНЫ) (СЕК)	≥ 40	30-39	20-29	10-19	≤ 9
ПРОБА ГЕНЧИ ³ (МУЖЧИНЫ) (СЕК)	≥ 40	30-39	20-29	15-19	≤ 14
ПРОБА ГЕНЧИ (ЖЕНЩИНЫ) (СЕК)	≥ 30	20-29	15-19	10-14	≤ 9
ТЕСТ КУПЕРА ⁴ (М)	≥ 1700	1690-10	1490-00	1290-00	1090-90
ПРОБА РОМБЕРГА ⁵ (СЕК)	≥ 30	15-29	10-14	5-9	≤ 4
ОРТОСТАТИЧЕСКАЯ ПРОБА ⁶ (УД)	≤ 6	7-12	13-18	19-20	≥ 21