

Минобрнауки России  
Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Оренбургский государственный университет имени В.А. Бондаренко»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

*«Спортивные игры»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

21.03.01 Нефтегазовое дело

*(код и наименование направления подготовки)*

Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти и газа

*(наименование направленности (профиля) образовательной программы)*

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация


Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2026

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры биоэкологии и техносферной безопасности, протокол № 8 от 23 марта 2026 г.

Декан строительного-технологического факультета  И.В. Завьялова

Исполнитель  А.П. Девяткина

**Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

<b>Код и наименование формируемых компетенций</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций</b>	<b>Виды оценочных средств, шифр раздела в данном документе</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	<b><u>Знать:</u></b> - основные исторические аспекты, теоретические понятия и содержание разделов в области спортивных игр; - основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов в области спортивных игр	<b>Блок А –</b> задания репродуктивного уровня А.0 Тестовые вопросы
	УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	<b><u>Уметь:</u></b> - подбирать и применять методы и средства спортивных игр для совершенствования основных физических качеств; - использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях спортивными играми; - регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия	<b>Блок Б –</b> задания реконструктивного уровня Перечень заданий для практических занятий.

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств, шифр раздела в данном документе
		на самостоятельных занятиях спортивными играми.	
		<p><b><u>Владеть:</u></b></p> <p>- практическими навыками использования основных методов и средств спортивных игр, для формирования способностей поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Блок С –</b> задания практико-ориентированного уровня С-1 Таблица нормативных требований</p>

## Раздел 2 - Оценочные средства

### А.0 Фонд тестовых заданий по дисциплине

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

1. Какова высота волейбольной сетки на мужских/женских соревнованиях?  
(один правильный ответ)

- а) 2.28/2.24;
- б) 2.36/2.30;
- в) 2.40/;
- г) **2.43/2.24.**

2. Во время игры в волейбол на поле в каждый момент времени могут находиться только (один правильный ответ):

- а) 8 игроков;
- б) **6 игроков;**
- в) 5 игроков;
- г) 9 игроков.

3. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является (один правильный ответ):

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача одной рукой;
- г) **верхняя передача двумя руками.**

4. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока (один правильный ответ)?

- а) сверху двумя руками;
- б) **снизу двумя руками;**
- в) одной рукой снизу.

5. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре «баскетбол»  
(один правильный ответ)?

- а) 8 игроков;
- б) 6 игроков;
- в) **5 игроков;**
- г) 10 игроков.

6. Высота баскетбольного кольца от земли равна (один правильный ответ):

- а) 2 м 50 см.;
- б) **3 м 50 см.;**

- в) 4 м.;
- г) **3 м 5 см.**

7. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры в баскетболе (один правильный ответ)?

- а) 1 очко;
- б) **2 очка;**
- в) 3 очка;
- г) пол очка.

8. Какого вращения не существует в настольном теннисе (один правильный ответ)?

- а) верхнее,
- б) нижнее
- в) боковое;
- г) **спонтанное.**

9. Как называется удар без вращения в настольном теннисе (один правильный ответ)?

- а) пассивный удар;
- б) спокойный удар;
- в) мертвый удар;
- г) **плоский удар.**

10. На какую минимальную высоту должен быть подброшен мяч при подаче (один правильный ответ)?

- а) 20 см.;
- б) 11 см.;
- в) **16 см.;**
- г) 25 см.

**Блок Б - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «уметь»**

**Задания для подготовки к практическим занятиям:**

1. Составить комплекс динамических активных физических упражнений для развития гибкости при самостоятельных занятиях.

Ответ:

Комплекс динамических активных упражнений на гибкость:

1. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные сгибания - разгибания прямых рук в плечевых суставах - 8 - 12 раз.

2. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны: концентрические круговые движения рук вперед-назад. -8-10 раз.

3. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет 1-2 - разведение согнутых рук в стороны; на 3-4 разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо. Повторить 3-4 раза.

4. И.П. - широкая стойка, ноги прямые, руки за голову: наклоны туловища вправо-влево 12-16 раз в каждую сторону.

5. И.П. - ноги на ширине плеч, руки опущены; пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол, ноги в коленях не сгибать. 8-12 наклонов.

6. И.П. - стоя, ноги скрещены: пружинистые наклоны туловища вперед. Через каждые 3 наклона выпрямиться и на счет 4 поменять положение ног.

7. И.П. - стоя в наклоне вперед, руки в стороны: повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног. 8-10 раз в каждую сторону.

8. И.П. - в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1-3 - пружинящие приседания в выпаде, на 4 смена положения ног прыжком. 8-12 раз на одну ногу.

9. И.П. - в выпаде одной ногой в сторону, руки на поясе, на счет 1-3 пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги, на 4 - смена положения ног. Выполнить на каждую ногу 8-12 раз.

10. И.П. - стоя, взяться руками за опору махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений. Выполнять 8-12 раз.

11. И.П. - стоя в упоре у стены, поднимание бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе опорной ноги. Выполнить каждой ногой по 8-12 раз.

12. И.П. - стоя в упоре у стены, одна нога вперед на носке; круговые движения стопы в голеностопном суставе. Выполнить одной, а затем другой ногой по 8-12 раз в каждую сторону.

2. Составить комплекс физических упражнений для воспитания быстроты при самостоятельных занятиях.

Ответ:

Упражнения на развитие быстроты движений:

1. И.П. стоя - в прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.

2. И.П. стоя - в прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу.

3. Из и. п. лежа на спине на расстоянии 1—3 м от стены (ногами к ней) по сигналу встать и добежать до стены.

4. Из и. п. лежа на спине на гимнастическом мате по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок вверх, присесть и принять положение упора лежа.

5. И.П. стоя на полу (на полу лежит набивной мяч), по сигналу взять мяч и выполнить бросок из-за головы.

Варианты:

а) мяч положен сзади пяток;

б) мяч положен впереди на некотором расстоянии.

6. Стоя, бросить мяч вверх на высоту 1—1,5 м, повернуться на 360° и поймать его.

7. Из и. п. лежа (набивной мяч зажат между ступнями) по сигналу взять мяч, встать, бросить его из-за головы.

8. Из и. п. лежа, бросить набивной мяч толчком от груди вверх, встать и поймать его.

9. Из и. п. стоя в прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.

10. Из и. п. стоя (гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, другим - в руке), отпустить палку и подхватить, наклоняясь вперед.

11. Из и. п. стоя (гимнастическая палка горизонтально перед грудью), отпустить палку и поймать ее на уровне бедер (с наклоном вперед, с приседанием, с хлопком руками).

12. Из и. п. стоя (гимнастическая палка горизонтально над головой), с наклоном назад отпустить палку и поймать, повернувшись на 180°.

13. Из и. п. стоя на расстоянии 1,5—2 м от партнера (гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, другим в руке), отпустить свою палку и схватить палку партнера.

14. Из и. п. стоя лицом к партнеру на расстоянии 1,5—2 м от него, палку держать вертикально за нижний конец в вытянутой руке. По сигналу отпустить свою палку и поймать палку партнера.

3. Составить комплекс физических упражнений для воспитания выносливости на самостоятельных занятиях.

Ответ:

1. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку.

Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.

2. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.

3. «Ступенька» – степ – тест.

4. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.

5. Вис на перекладине, согнув руки.

6. И. п. – стоя прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Согните левую ногу в колене, а правую вытяните как можно дальше вперед, касаясь пола внешней стороной стопы. Поднимите правую руку вертикально вверх. Не выпрямляя левую ногу, оторвите от пола носок правой и согните ее в колене. Наклоните корпус немного вперед и перенесите правую ногу назад, поставив ее на носок. Одновременно отведите правую руку в сторону. Это будет один повтор. Не возвращаясь в исходную позицию, сделайте 12 – 15 повторов, затем поменяйте ноги.

7. И. п.: стоя прямо, перенесите вес тела на левую ногу и слегка наклонитесь вперед. Правую ногу согните в колене под углом. Руки свободно опущены, пресс напряжен. Опуститесь в полуприсед. Задержитесь в этом положении несколько секунд. Выпрямитесь. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

4. Составить комплекс физических упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины.

Ответ:



1. И. п. – лежа на спине. Руки с книгами – над головой. Туловище медленно перемещают из положения лежа в положение, сидя и наклоняют вперед до тех пор, пока книги не коснутся пальцев ног. Дыхание свободное. Повторить 3 – 12 раз.

2. И. п. – лежа на спине. Между ступнями ног зажата подушка или книга, руки за головой. Ноги сгибают в коленях и подтягивают к животу, совершая круговые движения, как при езде на велосипеде. Дыхание свободное. Повторить 5 – 10 раз.

3. И. п. – равновесное положения сидя. Ноги слегка согнуты в коленях. Из этого положения тело перемещают вперед на седалищных мышцах, не отрывая пяток от пола. Дыхание свободное. Повторить несколько раз.

4. И. п. – лежа на спине. Руки за головой. Медленно переходят из положения лежа в положение сидя. Повторить 2 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на спине. Обеими ногами одновременно производят круговые движения снизу-вверх до угла 90 градус. Затем ноги возвращаются в и. п. Повторить 4 – 12 раз.

6. И. п. – лежа на спине. Между ступнями ног зажата подушечка или книга, руки разведены в стороны. Ноги поднимают и отводят в сторону до тех пор, пока подушечка (книга) не коснется пальцев сначала левой, потом правой руки. Дыхание свободное. Повторить 3 – 12 раз.

7. И. п. – лежа на спине. Руки с книгой впереди. Резким движением изменяют положение – из положения лежа в положение сидя, подтягивая ноги, чтобы коленями коснуться книги. Повторить 4 – 12 раз.

8. И. п. – лежа на спине. Между ступнями зажата книга (подушечка, мешочек, заполненный песком). Ноги поднимают (быстро) 10 раз под углом 15градусов, не касаясь пятками пола. Повторить 3 – 12 раз.

9. И. п. – лежа на спине. Обеими ногами в воздухе пишут числа 1, 4, 5, 8 – снизу-вверх и наоборот. Дыхание свободное. Повторить 4 – 12 раз.

10. Лежа на спине, поставьте обе стопы на пол, зажмите между колен теннисный мячик и сложите руки в замок. Резко выдохните, оторвав плечи от пола. Одновременно втянув живот. Затем, на вдохе, вернитесь в и.п.

## 5. Составить комплекс физических упражнений для развития силы.

Ответ:

1. Подтягивание. Исходное положение: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше перекладины. Повторить 7-10 раз. Со временем можно увеличить количество подтягиваний с прямыми ногами, а когда мышцы рук и брюшного пресса окрепнут значительно, можно удерживать ноги в положении «угол», что дает дополнительную нагрузку на мышцы ног и спины.

2. Поднимание и опускание ног в висе. Исходное положение: стоя. Подтянуться подбородком выше перекладины, медленно поднять прямые ноги до положения «угол», опустить. Упражнение повторить несколько раз.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре. С прыжка в упор на согнутых руках выполнить сгибание и разгибание рук между брусками. Исходное положение: стоя между брусками, Упражнение повторить 5-8 раз.

4. Поднимание и опускание ног в упоре. Исходное положение: стоя между брусьями. С прыжка в упор руками о брусья поднимать прямые ноги в положение «угол». Упражнение повторить 5-8 раз.

5. Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула прекрасно укрепляют мышцы брюшного пресса. Исходное положение: встать лицом к спинке стула, стоящего на расстоянии около 1 м, руки развести в стороны. Описать окружность вправо левой ногой, ноги при этом не сгибать. Дыхание при выполнении упражнения должно быть произвольным, темп — от медленного до среднего. Упражнение повторить 6-8 раз каждой ногой в 2-3 подхода.

6. Отжимание в упоре лежа укрепляет и развивает мышцы груди, широчайшие мышцы и трицепсы. Исходное положение: ноги положить на стул. Сгибать и разгибать руки. При этом ноги не сгибать и не опускать таз. Выдох выполняется при сгибании рук, а вдох — при выпрямлении.

7. Поднимание ног из положения лежа на спине позволит укрепить мышцы брюшного пресса. Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола. Вернуться в исходное положение. Вдох выполнять в положении лежа. Выдох — при опускании ног за голову.

8. Прыжки на гимнастической скамейке. И. П. - основная стойка на конце гимнастической скамейки. Отталкиваясь от скамейки, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ногой. Выполнять в среднем и быстром темпе.

## **Блок С - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «владеть»**

### **С.1 Задания для диагностирования владения практическими навыками использования основных средств общефизической подготовки юношей 1-3 курсов**

№ п/п	Тест	Юноши		
		3 курс	2 курс	1 курс
1	Бег 100 м	13.20	13.80	14.0
2	Бег 200 м (с)	30.0	32.0	35.0
3	Бег 400 м (мин, с)	1.00.00	1.03.00	1.06.00
4	Бег 1000 м (мин, сек)	3.30	3.50	4.00
5	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	12,40	16,00
6	Прыжки в длину с места (см)	240	235	225
7	«Челночный бег», 3 x 10 м	6.9	7,2	7,3
8	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	32
9	Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз) - юноши	15	12	9
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	15	10	6

11	Прыжки через скакалку за 1 минуту	150	140	120
12	Прыжки через скакалку за 30 с	45	40	35
13	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (пресс) кол-во раз	60	50	40

**Задания для диагностирования владения практическими навыками использования основных средств общефизической подготовки девушек 1-3 курсов**

№ п/п	Тест	Девушки		
		3 курс	2 курс	1 курс
1	Бег 100 м с	15.7	16.0	17.0
2	Бег 200 м (мин, с)	36	38	41
3	Бег 400 м (мин, с)	1.13.00	1.17.00	1.22.00
4	Бег 500 м (мин, сек)	4.40	5.00	5.40
5	Бег 2000 м (мин, с)	10,50	12,10	13,15
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	165
7	«Челночный бег», 3 x 10 м	8,7	8,9	9,1
8	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	10	8
9	Подтягивания на низкой перекладине в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)(кол-во раз)	20	16	10
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	16	10	8
11	Прыжки через скакалку за 1 минуту	150	140	130
12	Прыжки через скакалку за 30 с	45	40	35
13	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (пресс) кол-во раз	50	40	30

**Блок D - Оценочные средства, используемые в рамках промежуточного контроля знаний, проводимого в форме зачета/экзамена.**

**УК- 7. Задания для зачета: диагностирование владения практическими навыками использования основных технических действий в волейболе**

Волейбол				
Передача 2-мя руками сверху (в парах, от стены 3м., над собой)	3 курс	2 курс	1 курс	Оценивается техника и количество передач
	30	25	20	
Передача 2-мя руками снизу (в парах, от стены 3м., перед собой)	30	25	20	Оценивается техника и количество передач

Нижняя прямая и боковая подачи из-за лицевой линии в зоны: 1, 5, 6 (из 6 подач)	4	3	2	Оценивается техника и количество подач по зонам
Прямая верхняя подача из-за лицевой линии в указанную, правую или левую стороны площадки	4	3	2	Количество выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки.

**УК- 7. Задания для зачета: диагностирование владения практическими навыками использования основных технических действий в баскетболе**

<b>Баскетбол юн./дев.</b>				
Ведение двух мячей одновременно двумя руками (из 6 подач)	3 курс	2 курс	1 курс	Оценивается техника и расстояние в м. до 1 потери мяч при ведении
	15м/12м	10м/8м	8м/6м	
Бросок мяча в корзину в движении (количество попаданий из 5 возможных)	5/4	4/3	3/3	Оценивается техника и количество попаданий в корзину
Штрафной бросок (количество попаданий из 10 возможных)	8/6	7/5	5/4	Оценивается техника и количество попаданий в корзину
Передачи мяча в стену на скорость за 20 сек, на расстоянии 2-3 м от стены	27/24	26/22	24/20	Оценивается техника и количество передач

**УК- 7. Задания для зачета: диагностирование владения практическими навыками использования основных технических действий в настольном теннисе**

<b>Настольный теннис юн./дев.</b>				
Накаты справа (слева) по диагонали	3 курс	2 курс	1 курс	Оценивается техника и количество накатов
	35	30	25	
Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5	7	9	Оценивается техника и количество допущенных ошибок
Выполнение подачи справа накатом в правую половину	8	7	6	Оценивается техника и количество подач

стола (из 10 попыток)				
Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9	8	7	Оценивается техника и количество подач
Выполнение ударов подрезкой слева и справа и ударов топ-спин слева и справа	30	25	20	Оценивается техника и количество ударов подрезкой

### **Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Основными этапами формирования компетенций по дисциплине при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов.

При оценивании результатов обучения: знания, умения, навыки и/или опыта деятельности (владения) в процессе формирования заявленных компетенций используются различные формы оценочных средств текущего, рубежного и итогового контроля (промежуточной аттестации).

Таблица - Формы оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Практические задания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности в спортивных играх;</li> <li>- уметь составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> </ul>	Контрольные таблицы оценивания владением основных и дополнительных двигательных практических навыков

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оце- ночного средства	Представление оценочного сред- ства в фонде
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь составлять комплексы физических упражнений для воспитания физических качеств;</li> <li>- владеть базовыми техниче-скими навыками спортивных игр (волейбол, баскетбол, настольный теннис).</li> </ul>	
3	Зачет	<p>Студент, не выполнивший ми-нимальный объем учебной ра-боты по дисциплине, не допус-кается к сдаче зачета.</p> <p>Зачет сдается в форме тестиرو-вания практических двигатель-ных навыков.</p>	Контрольные таб-лицы оценивания нормативных тре-бований выполне-ния физических упражнений