

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кузнецова Эмилия Васильевна
Должность: Исполнительный директор
Дата подписания: 11.12.2025 00:40:05
Уникальный программный ключ:
01e176f1d70ae109e92d86b7d8f33ec82fbb87d6

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Региональный институт бизнеса и управления»**

Рассмотрено и одобрено на заседании
Ученого совета Протокол № 8 от 17
апреля 2023 года, с изменениями и
дополнениями, одобренными протоколами
Ученого совета №23/24-02 от 26 января
2024 года, №25/6 от 21 апреля 2025 года,
№25/11 от 28 ноября 2025 года

УТВЕРЖЕНО

Проректор по учебно-воспитательной
работе и качеству образования

Ю.Н.Паничкин

«28» ноября 2025 года



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Общая физическая подготовка»

Направление подготовки / специальность 38.03.02 Менеджмент

Квалификация выпускника Бакалавр

Направленность (профиль) / специализация «Международный менеджмент»

Для оценки сформированности компетенции:

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

ИУК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося. Основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

ИУК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития, физической подготовленности.

ИУК-7.3. Умеет отбирать формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

ИУК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

Рязань 2025

Закрытые задания на установление соответствия

Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст и установите соответствие

Универсальная компетенция УК-7

Индикатор: ИУК-7.1

Время на ответ: 4 мин.

Задание 1: Соотнесите вид беговой дистанции и доминирующую энергетическую систему:

Вид бега	Энергетическая система
А) Спринт 100 м	1) Анаэробно-алактатная (креатинфосфат)
Б) Бег 400 м	2) Анаэробно-лактатная (гликолиз без O ₂)
В) Кросс 5 км	3) Аэробно-гликолитическая
Г) Марафон	4) Аэробно-липидная (жировое окисление)

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

А	Б	В	Г

Индикатор: ИУК-7.4

Время на ответ: 2 мин.

Задание 2: Установите соответствие между игровой позицией и её основной функцией:

Позиция	Функция
А) Разыгрывающий (PG)	1) Организация нападения и начало комбинаций
Б) Атакующий защитник (SG)	2) Дальние броски, скоринг с периметра
В) Лёгкий форвард (SF)	3) Универсальная игра, срезки под кольцо
Г) Центровой (C)	4) Подборы, игра спиной к кольцу

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

А	Б	В	Г

Индикатор: ИУК-7.2

Время на ответ: 4 мин.

Задание 3: Соотнесите тест и показатель физической подготовленности, который он измеряет:

Тест	Показатель
А) Купер-тест 12 мин	1) Аэробная выносливость (VO ₂ max)
Б) Прыжок в длину с места	2) Взрывная сила нижних конечностей
В) Планка (статическое удержание)	3) Силовая выносливость кора
Г) Наклон вперёд сидя	4) Гибкость задней поверхности бедра

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

А	Б	В	Г

Индикатор: ИУК-7.3

Время на ответ: 4 мин.

Задание 4: Соотнесите базовый шаг степ-аэробики и его краткое описание движения ног:

Шаг	Описание
А) Basic Step	1) Подъём-подъём, сход-сход той же ногой
Б) V-Step	2) Шаги по диагонали на платформу, сход внутрь
В) A-Step	3) Перекрёстный шаг на степ и смена сторон
Г) Knee-Lift	4) Шаг на степ, подъем колена противоположной ноги

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

А	Б	В	Г

Индикатор: ИУК-7.3

Время на ответ: 2 мин.

Задание 5: Соотнесите вид растяжки и её главное физиологическое свойство:

Вид растяжки	Свойство
А) Динамическая	1) Повышает температуру мышц, готовит к работе
Б) Статическая	2) Удлиняет мышечные волокна при удержании 15–30 с
В) ПНФ (контракт-релакс)	3) Использует предварительное напряжение для большего диапазона
Г) Баллистическая	4) Маховые пружинящие движения, риск микротравм

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

А	Б	В	Г

Ключи к заданиям

Номер вопроса	Правильный вариант ответа
1	А → 1 Б → 2 В → 3 Г → 4
2	А → 1 Б → 2 В → 3 Г → 4
3	А → 1 Б → 2 В → 3 Г → 4
4	А → 1 Б → 2 В → 3 Г → 4
5	А → 1 Б → 2 В → 3 Г → 4

Закрытые задания на установление последовательности

Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст и установите последовательность

Универсальная компетенция УК-7

Индикатор: ИУК-7.1

Время на ответ: 2 мин.

Задание 1: Расположите фазы низкого старта в беге на 100 м:

- А) Выход из колодок
- Б) Исходное положение «Марш!»
- В) Разгон до полной скорости
- Г) Фаза «Внимание!»

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

--	--	--	--

Индикатор: ИУК-7.4

Время на ответ: 4 мин.

Задание 2: Последовательность быстрой атаки «3 × 2» в баскетболе:

- А) Передача вперёд первому номеру
- Б) Расширение флангов
- В) Рывок центра
- Г) Завершающий бросок

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

--	--	--	--

Индикатор: ИУК-7.1

Время на ответ: 2 мин.

Задание 3: Организация эстафеты с обручами:

- А) Инструктаж ТБ
- Б) Размещение обручей
- В) Построение команд
- Г) Старт

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

--	--	--	--

Индикатор: ИУК-7.3

Время на ответ: 4 мин.

Задание 4: Структура 30-мин. занятия:

- А) Кардио-блок
- Б) Стретчинг
- В) Разминка
- Г) Заминка

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

--	--	--	--

Индикатор: ИУК-7.2

Время на ответ: 4 мин.

Задание 5: Тест силовой выносливости:

- А) ЧСС покоя
- Б) 1-мин отжимания
- В) ЧСС + 1 мин
- Г) Сверка с нормативом

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

Ключи к заданиям

Номер вопроса	Правильный вариант ответа
1	Б → Г → А → В
2	А → В → Б → Г
3	А → В → Б → Г
4	В → А → Г → Б
5	А → Б → В → Г

Открытые задания с развернутым ответом

Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Универсальная компетенция УК-7

Индикатор: ИУК-7.1

Время на ответ: 2 мин.

Задание 1: (Определение)

Что такое $\dot{V}O_2 \max$?

Поле для ответа:

Индикатор: ИУК-7.2

Время на ответ: 2 мин.

Задание 2: (Объяснение)

Как динамическая растяжка перед силовой сессией влияет на выходную мощность мышц?

Поле для ответа:

Индикатор: ИУК-7.4

Время на ответ: 4 мин.

Задание 3: (Сравнение)

В чём принципиальная разница между аэробной и анаэробной работой?

Поле для ответа:

Индикатор: ИУК-7.1

Время на ответ: 4 мин.

Задание 4: (Классификация)

Назовите основные виды мышечных сокращений в силовых упражнениях?

Поле для ответа:

Индикатор: ИУК-7.3

Время на ответ: 2 мин.

Задание 5: (Причина–следствие)

Почему дефицит сна ухудшает спортивные результаты?

Поле для ответа:

Номер вопроса	Ответ (развернутое обоснование)
1	Максимальное количество кислорода, которое организм способен потреблять в минуту при предельной нагрузке
2	Разогревает мышцы, улучшает кровоток и нервные сигналы, повышает скорость и силу сокращений.
3	Аэробная: с кислородом, для долгих нагрузок, медленная энергия (бег, плавание). Анаэробная: без кислорода, короткая и сильная энергия (спринт, тяжёлая атлетика).
4	Концентрическое — мышца сокращается (подъём веса). Экцентрическое — мышца удлиняется (опускание веса). Изометрическое — мышца напряжена, но длина не меняется (планка).
5	Мышцы и мозг хуже восстанавливаются, падает сила, скорость и концентрация, повышается усталость.

Закрытые задания с выбором одного правильного ответа

Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст, выберите правильный ответ

Универсальная компетенция УК-7

Индикатор: ИУК-7.1

Время на ответ: 2 мин.

Задание 1: Какова оптимальная продолжительность общей разминки перед 30-минутной тренировкой средней интенсивности?

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- А) 3 мин
- Б) 10 мин
- В) 25 мин
- Г) 40 мин

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.3

Время на ответ: 4 мин.

Задание 2: Какая энергетическая система преобладает при беге 400 м?

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- А) Анаэробно-алактатная
- Б) Анаэробно-лактатная
- В) Аэробно-гликолитическая
- Г) Аэробно-липидная

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.2

Время на ответ: 2 мин.

Задание 3: Какой простой расчёт чаще всего используют для определения возрастного максимума ЧСС?

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- А) $200 - \text{возраст}$
- Б) $220 - \text{возраст}$
- В) $205 - (0,5 \times \text{возраст})$
- Г) $240 - \text{возраст}$

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.4

Время на ответ: 4 мин.

Задание 4: Какую основную мышечную группу активирует подъём из приседа со штангой?

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- А) Квадрицепсы
- Б) Дельтовидные
- В) Мышцы кора
- Г) Трицепсы бедра

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.3

Время на ответ: 2 мин.

Задание 5: Какова главная цель динамической растяжки в разминке?

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- А) Удлинить мышцы до максимума
- Б) Повысить температуру и активировать нервную систему
- В) Снизить ЧСС
- Г) Стабилизировать сустав после тренировки

Ответ:

Ключи к заданиям

Номер вопроса	Ответ
1	Б
2	Б

3	Б
4	А
5	Б

Закрытые задания с выбором нескольких вариантов ответа

Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст, выберите все правильные ответы

Универсальная компетенция УК-7

Индикатор: ИУК-7.1

Время на ответ: 2 мин.

Задание 1 Какие действия входят в качественную общую разминку?

Выберите несколько правильных ответов:

1. Суставная гимнастика от шеи к стопам
2. Динамическая растяжка основных мышц
3. Максимальные прыжки на месте до усталости
4. Постепенное повышение ЧСС лёгким бегом
5. Статическое удержание шпагата 60 с

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.2

Время на ответ: 4 мин.

Задание 2 Какие признаки указывают на развитие перетренированности?

Выберите несколько правильных ответов:

1. Утренний пульс покоя ↑ на 10 уд/мин и более
2. Сниженный аппетит и потеря массы тела
3. Улучшение времени восстановления ЧСС
4. Длительное чувство усталости и нарушение сна
5. Устойчивый рост силовых результатов

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.4

Время на ответ: 4 мин.

Задание 3 Какие эффекты доказанно обеспечивает протокол Tabata (4 мин, 8×20/10 с)?

Выберите несколько правильных ответов:

1. Увеличение $\dot{V}O_2 \max$
2. Рост силовой выносливости кора
3. Повышение анаэробной мощности
4. Снижение жировой массы при регулярном выполнении
5. Снижение гибкости мышц задней цепи

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.3

Время на ответ: 2 мин.

Задание 4 Какие правила относятся к безопасной статической растяжке после тренировки?

Выберите несколько правильных ответов:

1. Удержание позиции 15–30 с
2. Отсутствие резкой боли, ощущение лёгкого натяжения
3. Выполнение на «холодные» мышцы до разминки
4. Плавный вход и выход без рывков
5. Глубокие пружинящие махи для увеличения амплитуды

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.1

Время на ответ: 2 мин.

Задание 5 Какие симптомы свидетельствуют о лёгком обезвоживании (потеря 1–2 % массы тела)?

Выберите несколько правильных ответов:

1. Сухость во рту
2. Снижение концентрации внимания
3. Ярко-жёлтый цвет мочи
4. Уменьшение частоты сердечных сокращений
5. Головная боль

Ответ:

Ключи к заданиям

Номер вопроса	Ответ
1	1,2,4
2	1,2,4
3	1,3,4
4	1,2,4
5	1,2,3,5