

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 защитник (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 под кольцом

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)	3) Силовая выносливость кора

Тест	Показатель
удержание)	
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	1234
2	1234
3	1234
4	1234
5	1234

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 цифр слева направо:

--	--	--	--

Индикатор: ИУК-7.4

Время на ответ: 4 мин.

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

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

Запишите соответствующую последовательность цифр 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 цифр 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 цифр 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 → Б → В → Г
3	А → Б → В → 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 $\text{VO}_2 \text{ max}$?

Поле для ответа:

Индикатор: ИУК-7.1

Время на ответ: 2 мин.

Задание 2: Как динамическая растяжка перед силовой сессией влияет на выходную мощность мышц?

Поле для ответа:

Индикатор: ИУК-7.3

Время на ответ: 4 мин.

Задание 3: (Проблема)

Какой способ эффективнее увеличивает подвижность тазобедренных суставов на дистанции в шесть недель: статические удержания или метод ПНФ «контракт-релакс»?

Поле для ответа:

Индикатор: ИУК-7.4

Время на ответ: 4 мин.

Задание 4: Проанализируйте следующую ситуацию. Студент заметил, что пульс в состоянии покоя поднялся с 55 до 68 уд/мин за три дня интенсивных тренировок. Какие два основных шага вы порекомендуете для восстановления?

Поле для ответа:

Индикатор: ИУК-7.2

Время на ответ: 2 мин.

Задание 5: (Определение)

Что такое показатель Heart-Rate Recovery (HRR 1-мин)?

Поле для ответа:

Ключи к заданиям

Номер вопроса	Ответ (развернутое обоснование)
1	VO ₂ max - это максимальное количество кислорода, которое организм способен усвоить и использовать за одну минуту интенсивной нагрузки. Чем выше этот показатель, тем эффективнее тело доставляет кислород к мышцам.
2	Растяжка до тренировки является частью разминки. Её цель — подготовить тело к нагрузке: повысить температуру мышц, улучшить подвижность суставов, активировать нервную систему
3	ПНФ «контракт-релакс» наиболее эффективный способ увеличить подвижность тазобедренных суставов.
4	Если на фоне интенсивных тренировок появилось учащённое сердцебиение, необходимо медленно снизить физическую нагрузку и выдержать восстановительный период, пока пульс не придёт в норму.
5	Heart-Rate Recovery - это показатель того, как быстро сердце возвращается к нормальному ритму после интенсивных упражнений.

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-7.1

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:

При подъёме из приседа со штангой с разгибанием коленного сустава активно задействуются квадрицепсы.

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 характеристики свидетельствуют о правильном выборе беговых кроссовок для асфальта?

Выберите несколько правильных ответов:

1. Средняя капля (drop) 8–12 мм
2. Система амортизации в пятке и носке
3. Полностью жёсткая подошва без гибкости
4. Сетчатый верх для вентиляции
5. Вес пары не менее 600 г

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.3

Время на ответ: 4 мин.

Задание 4: Какие методы ускоряют восстановление после тяжёлой тренировки с отягощениями?

Выберите несколько правильных ответов:

1. Сон не менее 7–8 часов
2. Контрастный душ 1 мин горячая / 30 с холодная вода × 3
3. Алкогольный напиток для расслабления мышц
4. Приём 20–25 г быстроусвояемого белка в течение 30 мин
5. Лёгкая аэробная сессия «активное восстановление» на следующий день

Ответ:

Приём 20–25 г быстроусвояемого белка в течение 30 мин обеспечивает быструю адаптацию организма к упражнениям с отягощением. Лёгкая аэробная сессия «активное восстановление» на следующий день для снижения болевых ощущений и помощи организму в перестройке режима для тренировок с весом.

Индикатор: ИУК-7.2

Время на ответ: 4 мин.

Задание 5 Какие преимущества характерны для тренировки в зоне 60–75 % HR_{max} ?

Выберите несколько правильных ответов:

1. Развитие капиллярной сети
2. Максимальное сжигание жира в абсолютных значениях
3. Пиковое повышение анаэробной мощности
4. Низкая травмоопасность и восстановительный характер
5. Существенный рост максимальной силы

Ответ:

Ключи к заданиям

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