

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:

01e176f1d70ae109e92d86b7d8f33ec82fb87d6

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

УТВЕРДЖЕНО

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 соответствие**

**Инструкция для выполнения задания: прочтайте 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:**

A	B	V	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:**

A	B	V	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 ( $VO_2 \text{ max}$ )
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:**

A	B	V	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:**

A	B	V	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:**

A	B	V	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: прочтайте 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: прочтайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ**

#### **Универсальная компетенция УК-7**

**Индикатор: ИУК-7.1**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Задание 1: (Определение)**

Что такое  $VO_2 \text{ max}$ ?

**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 <sub>2</sub> 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 – возраст
- Б) 220 – возраст
- В)  $205 - (0,5 \times \text{возраст})$
- Г) 240 – 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 действуются 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: прочтайте 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  $\uparrow$  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