

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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ».

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: Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности;

ИУК-7.2: Умеет планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности;

ИУК-7.3: Владеет навыками применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Закрытые задания на установление соответствия

Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст и установите соответствие

Универсальная компетенция УК-7

Индикатор: ИУК-7.1

Сложность: Низкая (Базовый)

Время на ответ: 1 мин.

Задание 1: Установите соответствие между принципами здорового формирования образа жизни и их краткой характеристикой:

Принципы	Характеристика
А) Принцип систематичности	1) Учит индивидуальные особенности организма (возраст, состояние здоровья, уровень подготовки)
Б) Принцип постепенности	2) Предполагает осознанное и ответственное отношение к формированию привычек
В) Принцип индивидуализации	3) Плавное увеличение увеличения, отказ от резких переходов
Г) Принцип идейности	4) Регулярное выполнение физических упражнений без больших перерывов

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

Индикатор: ИУК-7.2

Сложность: Средняя (Базовый)

Время на ответ: 2 мин.

Задание 2: Установите соответствие между электрическими этапами планирования учебной и физической нагрузки и их кратким описанием:

Этапы	Описание
А) Анализ текущего расписания и выявление «свободных окон»	1) Определение, какие технические задачи и физические цели на данном этапе
Б) Расстановка приоритетов	2) Расписание точных дней и времени для занятий спортом
В) Составление детального графика тренировок	3) Выявление оставшихся промежутков для эффективной физической активности
Г) План коррекции по результатам самочувствия и учёбы	4) Изменение нагрузки, если физическая перегрузка или невыполнение учебных

	целей
--	-------

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

Индикатор: ИУК-7.1

Сложность: Низкая(Базовый)

Время на ответ: 1 мин.

Задание 3: Установите соответствие между последовательными цепями и типичными эффектами регулярных физических упражнений на них:

Цепи	Эффекты
А) Сердечно-сосудистая система	1) Увеличение жизненной ёмкости лёгких, улучшение газообмена
Б) Опорно-двигательная система	2) Увеличение скорости проведения нервных импульсов, улучшение координации
В) Дыхательная система	3) Увеличение силы и выносливости мышц, укрепление связок
Г) Нервная система	4) Увеличение ударного объёма сердца, сосудов

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

Индикатор: ИУК-7.3

Сложность: Средняя (Базовый)

Время на ответ: 2 мин.

Задание 4: Установите соответствие между разновидностями здоровьесберегающих технологий и ситуациями их применения:

Технологии	Применения
А) Лечебная визуальная культура (ЛФК)	1) Снятие умственного напряжения и стресса, улучшение здоровья
Б) Дыхательная гимнастика (стретчинг и контроль общественного порядка)	2) Восстановление после травм и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата
В) Технологии активного отдыха (скандинавская ходьба, велопогулки)	3) Улучшение общего тонуса и кардиореспираторной выносливости в свободное время
Г) Психофизиологические практики (йога, медитация)	4) Способствует насыщению крови кислородом, развивает гибкость и подвижность

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

Индикатор: ИУК-7.1

Сложность: Низкая (Базовый)

Время на ответ: 1 мин.

Задание 5: Установите соответствие между компонентами здорового образа жизни и их описаниями:

Компоненты	Описания
А) Достаточный уровень физической активности	1) Исключение или сокращение алкоголя и табака, профилактика эмоциональной зависимости
Б) Здоровое питание	2) Употребление сбалансированных по БЖУ (белки, жиры, углеводы) продуктов
В) Оптимальный сон и отдых	3) Регулярные тренировки и минимум 10 тысяч шагов в сутки (или эквивалент)
Г) Отказ от вредных привычек	4) Режим сна не менее 7-8 часов, сбалансированный график отдыха

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

Ключи к заданиям

Номер вопроса	Правильный вариант ответа
1	А–4, Б–3, В–1, Г–2.
2	А–3, Б–1, В–2, Г–4.
3	А–4, Б–3, В–1, Г–2.
4	А–2, Б–4, В–3, Г–1.
5	А–3, Б–2, В–4, Г–1.

Закрытые задания на установление последовательности

Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст и установите последовательность

Универсальная компетенция УК-7

Индикатор: ИУК-7.1

Сложность: Низкая (Повышенный)

Время на ответ: 3 мин.

Задание 1 : Определите правильную последовательность формирования осознанного отношения студентов к физической культуре в процессе обучения.

Варианты ответа :

- А) Осознание значения физической культуры для здоровья
- Б) Первичное знакомство с базовыми упражнениями
- В) Понимание роли регулярных тренировок в профессиональной деятельности
- Г) Формирование мотивации к систематическим занятиям

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

--	--	--	--

Индикатор: ИУК-7.2

Сложность: Средняя (Повышенный)

Время на ответ: 4 мин.

Задание 2: Определите порядок действий при составлении студенческого плана физической активности в рамках учебной нагрузки.

Варианты ответа :

- А) Выбор подходящего времени для тренировок
- Б) Анализ собственного расписания учёбы и отдыха
- В) Определение приоритетных целей (повышение выносливости, сил и т.д.)
- Г) Составление детального календаря (дни и часы тренировок)

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

--	--	--	--	--

Индикатор: ИУК-7.2

Сложность: Низкая(Повышенный)

Время на ответ: 3 мин.

Задание 3: Установите последовательность формирования адаптационных изменений в процессе адаптации при регулярных занятиях физическими упражнениями.

Варианты ответа :

- А) Улучшение работы сердечно-сосудистой системы
- Б) Увеличение кислородопотребления
- В) Формирование мышечной памяти и улучшение координации
- Г) Стабилизация метаболических процессов

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

--	--	--	--

Индикатор: ИУК-7.3

Сложность: Средняя (Повышенный)

Время на ответ: 4 мин.

Задание 4: Определите порядок сохранения здоровья технологий для развития опорно-двигательного нарушения среди студентов.

Варианты ответа :

- А) Выбор специальных упражнений и комплексов ЛФК
- Б) Диагностика состояния опорно-двигательного аппарата
- В) Контроль динамики (ведение дневника здоровья)
- Г) Коррекция плана тренировок с учётом результатов контроля

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

--	--	--	--

Индикатор: ИУК-7.1

Сложность: Низкая(Повышенный)

Время на ответ: 3 мин.

Задание 5: Определите правильный порядок формирования здоровых привычек в повседневной жизни студента.

Варианты ответа :

- А) Выстраивание режима сна и отдыха
- Б) Постепенный переход к регулярным тренировкам
- В) Сбалансированное питание с учётом учебной нагрузки
- Г) Мотивация к определению образа жизни

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

--	--	--	--

Ключи к заданиям

Номер вопроса	Правильный вариант ответа
1	$A \rightarrow \Gamma \rightarrow B \rightarrow B$
2	$B \rightarrow B \rightarrow A \rightarrow \Gamma$
3	$B \rightarrow A \rightarrow \Gamma \rightarrow B$
4	$B \rightarrow A \rightarrow B \rightarrow \Gamma$
5	$\Gamma \rightarrow A \rightarrow B \rightarrow B$

Открытые задания с развернутым ответом

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

Универсальная компетенция УК-7

Индикатор : ИУК-7.1

Сложность : Низкая (Повышенный)

Время на ответ: 3 мин.

Задание 1: Что такое «физическая культура студента» в контексте его общекультурной и профессиональной подготовки?

Поле для ответа:

Индикатор : ИУК-7.2

Сложность : Средняя (Повышенный)

Время на ответ: 3 мин.

Задание 2: Как студенту планировать учебную и спортивную деятельность на несколько недель, чтобы избежать переутомлений?

Поле для ответа:

Индикатор : ИУК-7.1

Сложность : Низкая (Повышенный)

Время на ответ: 3 мин.

Задание 3: В чем разница между «аэробными» и «анаэробными» нагрузками при занятиях физической культурой?

Поле для ответа:

Индикатор : ИУК-7.3

Сложность : Средняя (Повышенный)

Время на ответ: 4 мин.

Задание 4: Какие виды здоровьесберегающих технологий наиболее часто применяются студентами для профилактики переутомления и снижения стресса?

Поле для ответа:

Индикатор : ИУК-7.1

Сложность : Низкая (Повышенный)

Время на ответ: 3 мин.

Задание 5: Почему режим сна является одним из ключевых факторов формирования здорового образа жизни у студентов?

Поле для ответа:

Ключи к заданиям

Номер вопроса	Ответ (развернутое обоснование)
1	Физическая культура студента — это совокупность знаний, навыков и регулярных практик (физических упражнений, правильного режима и самоконтроля), которые обеспечивают сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности и профессиональной пригодности. (Обоснование: формирует физическую подготовленность и привычки, необходимые для учёбы и будущей профессии.)
2	Планировать по принципу периодизации: ставить приоритеты (учёба/соревнования), равномерно распределять нагрузку по неделям, чередовать интенсивные и восстановительные дни, вносить минимум 1–2 дня полного отдыха, уменьшать объём перед экзаменами/соревнованиями и отслеживать самочувствие (сон, утомление). (Обоснование: постепенность и чередование предотвращают накопительное переутомление.)
3	Аэробные нагрузки — длительные, средней/низкой интенсивности с преимущественным использованием кислорода (бег, вело), развивают выносливость и сердечно-сосудистую систему. Анаэробные — короткие, высокой интенсивности (спринт, силовые), энергообеспечение без кислорода, повышают силу/мощность.
4	Часто применяемые технологии: регулярная физическая активность (короткие прогулки, кардио), дыхательные и релаксационные практики, растяжка/ЛФК, йога/медитация, гигиена сна и тайм-менеджмент. (Обоснование: комбинированный подход снижает стресс, восстанавливает ресурсы и повышает устойчивость.)
5	Режим сна восстанавливает нервную систему, регулирует обмен веществ и гормоны, улучшает внимание и память — без него эффективность учёбы и восстановления после нагрузок резко падает.

Закрытые задания с выбором одного правильного ответа

Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст, выберите правильный ответ

Универсальная компетенция УК-7

Индикатор: ИУК-7.1

Сложность: Низкая (Высокий)

Время на ответ: 5 мин.

Задание 1: Какой фактор наиболее важен для формирования привычки регулярных занятий физкультурой у студентов?

Варианты ответа :

- А) Наличие модных устойчивых трендов
- Б) Внутренняя мотивация и польза от понимания
- В) Постоянная критика и замечания со стороны
- Г) Возможность уменьшиться от академических долгов

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.2

Сложность: Средняя (Высокий)

Время на ответ: 8 мин.

Задание 2: Что в первую очередь следует сделать студенту, который пытается грамотно совместить учёбу и регулярные физические тренировки?

Варианты ответа :

- А) Сразу записаться на все доступные спортивные секции
- Б) Игнорировать солнце и тренироваться при любых обстоятельствах
- В) Составить четкий план занятий с учетом учебной нагрузки
- Г) Дождаться каникул, чтобы иметь больше свободы времени

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.1

Сложность: Низкая (Высокий)

Время на ответ: 5 мин.

Задание 3: Какие физиологические изменения обычно появляются первыми при регулярных занятиях физическими упражнениями??

Варианты ответа :

- А) Повышение уровня перетренированности
- Б) Повышение утреннего артериального давления
- В) Снижение частоты сердечных сокращений в настоящее время
- Г) Резкое увеличение массы тела

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.3

Сложность: Средняя (Высокий)

Время на ответ: 8 мин.

Задание 4: Какой метод оздоровления является наиболее универсальным для студентов, безопасным для суставов и полезным для разных систем организма?

Варианты ответа :

- А) Поднятие тяжёлых штанг без страховки
- Б) Плавание в бассейне 2–3 раза в неделю
- В) Резкое ограничение питания (строгая диета)
- Г) Тренировки только на максимальный вес и число повторений

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.1

Сложность: Низкая (Высокий)

Время на ответ: 5 мин.

Задание 5 Что в первую очередь следует нормализовать студенту, решившему перейти к здоровому образу жизни?

Варианты ответа :

- А) График сна и отдыха
- Б) Количество подписок на спортивные блоги
- В) Суточную дозу кофеина
- Г) Привычку делать много подходов к «отказу»

Ответ:

Ключи к заданиям

Номер вопроса	Ответ
1	Б
2	В
3	В
4	Б
5	А

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

Сложность: Низкая (Высокий)

Время на ответ: 5 мин.

Задание 1: Какие факторы в первую очередь способствуют формированию регулярных занятий физической культурой у студентов?

Варианты ответа :

- А) Постоянные замечания преподавателя
- Б) Внутренняя мотивация и польза от понимания
- В) Примеры друзей или коллег, занимающихся спортом
- Г) Внешние ограничения на пропуск занятий
- Г) Желание моментально получить высокие спортивные результаты

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.2

Сложность: Средняя (Высокий)

Время на ответ: 8 мин.

Задание 2: Какие действия следует предпринять студенту для грамотного совмещения учебы и регулярных тренировок?

Варианты ответа :

- А) Составить расписание тренировок с учетом учебной нагрузки
- Б) Регулярно жертвовать сном, чтобы добиться успеха и учебы, и тренировок
- В) Определить кратковременные и долгосрочные спортивные цели
- Г) Тренироваться только во время сессии, когда учёбы уже меньше
- Д) Исключить все виды физической активности в текущие дни

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.1

Сложность: Низкая (Высокий)

Время на ответ: 5 мин.

Задание 3: Какие физиологические изменения обычно происходят при регулярных занятиях физическими упражнениями при адекватной нагрузке?

Варианты ответа :

- А) Снижение частоты сердечных сокращений в покое
- Б) Резкое повышение уровня перетренированности
- В) Улучшение выносливости и силы
- Г) Хроническое утомление мышц
- Д) Ухудшение обменных процессов

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.3

Сложность: Средняя (Высокий)

Время на ответ: 8 мин.

Задание 4: Какие методы здоровьесбережения особенно подходят студентам для снижения стресса и укрепления опорно-двигательного аппарата?

Варианты ответа :

- А) Лечебная физкультура (ЛФК) при наличии показанного врача
- Б) Психофизиологические практики (медитация, наклонные упражнения)
- В) Использование только жёстких «силовых» программ
- Г) Полное ограничение физических нагрузок при стрессе
- Д) Растяжка и поддержка суставная гимнастика

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.1

Сложность: Низкая (Высокий)

Время на ответ: 5 мин.

Задание 5: Какие компоненты образа жизни считаются базовыми для студента, который решил укрепить здоровье?

Варианты ответа :

- А) Отказ от регулярного питания с использованием фастфуда
- Б) Нормальный сон (7–8 часов)
- В) Достаточная ежедневная активность
- Г) Увеличение потребления никотина для снижения стресса
- Д) Сбалансированный рацион с учётом БЖУ (белков, устойчивость, устойчивость)

Ответ:

Номер вопроса	Ответ
1	Б, В
2	А, В
3	А, В
4	А, Б, Д
5	Б, В, Д