

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для оценки уровня сформированности универсальной компетенции  
по направлению подготовки  
**38.03.02 Менеджмент**  
(направленность – Производственный менеджмент)  
**УГСН 38.00.00 Экономика и управление**

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

**ИД-1 УК-7 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.**

**ИД-2 УК-7 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.**

**ИД-3 УК-7 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.**

**ВАРИАНТЫ ЗАДАНИЙ:**

**Задание закрытого типа на установление соответствия (с 1 по 8)**

**Задание 1.**

*Прочитайте текст и установите соответствие видов спорта и их технических действий к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.*

| Вид спорта         | Двигательное действие |
|--------------------|-----------------------|
| А) Лёгкая атлетика | 1) Кроль на груди.    |
| Б) Плавание.       | 2) Бег на 100м.       |
| В) Баскетбол.      | 3) Верхняя подача;    |
| Г) Волейбол.       | 4) Кувырок вперед;    |
| Д) Гимнастика.     | 5) Бросок по кольцу.  |

**Задание 2.**

*Прочитайте текст и установите соответствие понятий к их определениям: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.*

| Понятие                  | Определения                                                                                                                                                                 |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А) Разминка              | 1) Комплекс упражнений для восстановления организма после нагрузки                                                                                                          |
| Б) Заминка               | 2) Процесс овладения специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях |
| В) Физическая подготовка | 3) Процесс развития физических качеств и способностей человека                                                                                                              |
| Г) Физическое воспитание | 4) Комплекс упражнений для подготовки организма к предстоящей работе.                                                                                                       |

### Задание 3.

Прочитайте текст и установите соответствие мышцы и упражнения для неё: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

| Мышцы                  | Упражнения                               |
|------------------------|------------------------------------------|
| А) Бицепс              | 1) Приседания                            |
| Б) Пресс               | 2) Подъем штанги на бицепс               |
| В) Квадрицепс          | 3) Шраги (пожимание плечами) с гантелями |
| Г) Трапецевидные мышцы | 4) Скручивания на пресс                  |

### Задание 4.

Прочитайте текст и установите соответствие элемента здорового образа жизни и его примера: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

| Элемент ЗОЖ              | пример                                                   |
|--------------------------|----------------------------------------------------------|
| А) Правильное питание    | 1) Ежедневные пробежки в парке                           |
| Б) Физическая активность | 2) Сон не менее 8 часов                                  |
| В) Полноценный отдых     | 3) Купание в проруби                                     |
| Г) Закаливание           | 4) Употребление достаточного количества овощей и фруктов |

### Задание 5.

Прочитайте текст и установите соответствие спортивной обуви и вид спорта в которой она используется: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

| Спортивная обувь | Вид спорта         |
|------------------|--------------------|
| А) Кроссовки     | 1) Хоккей          |
| Б) Бутсы         | 2) Лёгкая атлетика |
| В) Шиповки       | 3) Футбол          |
| Г) Коньки        | 4) Баскетбол       |

### Задание 6.

Прочитайте текст и установите соответствие видом спорта и временем игры в него: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

| Спортивная обувь | Вид спорта      |
|------------------|-----------------|
| А) Баскетбол     | 1) 2 по 30 мин. |
| Б) Гандбол       | 2) 2 по 45 мин. |
| В) Футбол        | 3) 3 по 20 мин. |
| Г) Хоккей        | 4) 4 по 10 мин. |

### Задание 7.

*Прочитайте текст установите соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частотой сердечных сокращений: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.*

| Спортивная обувь                  | Вид спорта          |
|-----------------------------------|---------------------|
| А) Небольшая                      | 1) 170-200 уд/мин.. |
| Б) Нагрузка средней интенсивности | 2) 130-150 уд/мин.  |
| В) Высокая нагрузка               | 3) 100-130 уд/мин.  |
| Г) Нагрузка предельная            | 4) 150-170 уд/мин.. |

### **Задание 8.**

*Прочитайте текст и установите соответствие видов спорта и их технических действий к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.*

| Вид спорта         | Технические действия |
|--------------------|----------------------|
| А) легкая атлетика | 1) Кроль на груди.   |
| Б) Плавание        | 2) Бег на 100 м.     |
| В) Баскетбол       | 3) Верхняя подача;   |
| Г) Волейбол        | 4) Кувырок вперед;   |
| Д) Гимнастика      | 5) Бросок по кольцу. |

## **Задание закрытого типа на установление последовательности (9-14)**

### **Задание 9.**

*Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию:*

1. углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения
2. формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства
3. ознакомление, первоначальное разучивание движения

### **Задание 10.**

*Выберите правильную последовательность перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП):*

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
3. Упражнения «на выносливость».
4. Упражнения «на быстроту и гибкость».
5. Упражнения «на силу».

### **Задание 11.**

*Расположите в правильной последовательности фазы при прыжке в длину с разбега:*

1. Приземление
2. Отталкивание
3. Полет

#### 4. Разбег

#### **Задание 12.**

*Расположите в правильной последовательности фазы бега на короткие дистанции:*

1. Стартовый разбег
2. Финиширование
3. Старт
4. Бег по дистанции

#### **Задание 13.**

*Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).*

1. Прыжки и бег
2. Потягивания.
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнения для мышц туловища
5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба

#### **Задание 14.**

*Установите последовательность обучения подачи в волейболе:*

- 1) Имитация подачи в целом без мяча и с мячом;
- 2) Многократное подбрасывание мяча;
- 3) Подбрасывание и замах;
- 4) Подача через сетку
- 5) Подача мяча на расстояние 6-10 м

### **Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных (15-20)**

#### **Задание 15.**

*Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа.*

Для достижения результатов, спортсмены используют различные физические упражнения для развития физических качеств. Что является одним из основных физических качеств?

1. внимание
2. работоспособность
3. сила
4. здоровье

#### **Задание 16.**

*Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа.*

Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

1. не менее 30 минут
2. более 5 часов
3. не более 10 минут
4. не более 30 минут

#### **Задание 17.**

*Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа.*

Укажите конечную цель спорта:

1. физическое совершенствование человека;
2. совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
3. выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
4. развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

**Задание 18.**

*Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа.*

При выборе лыжного инвентаря необходимо учитывать:

1. Возраст занимающихся
2. Желание занимающихся
3. Рост, вес занимающихся
4. Спортивные результаты занимающихся

**Задание 19.**

*Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа.*

Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

1. Армрестлинг
2. Бобслей
3. Биатлон
4. Лыжное двоеборье

**Задание 20.**

*Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа.*

С чего начинается игра в баскетболе?

1. Со времени, указанного в расписании игр
2. С начала разминки
3. С приветствия команд
4. Спорным броском с центра поля

**Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных (21-24) (не менее двух правильных ответов)**

**Задание 21.**

*Прочитайте текст, выберите все(два) правильные варианты ответа.*

Компонентами здорового образа жизни являются:

1. Прием энергетических коктейлей
2. Походы в ночной клуб
3. Правильное питание и режим дня
4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

**Задание 22.**

*Прочитайте текст, выберите все (два) правильные варианты ответа.*

Как двигательная активность влияет на организм?

1. Повышает жизненные силы и функциональные возможности
2. Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
3. Понижает выносливость и работоспособность
4. Уменьшает количество лет

**Задание 23.**

*Прочитайте текст, выберите все (два) правильные варианты ответа.*

Укажите цель физического воспитания в вузе:

1. выполнение государственных образовательных стандартов;
2. формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;
3. формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья г)
- выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

**Задание 24.**

*Прочитайте текст, выберите все правильные (два) варианты ответа.*

Какие виды физических упражнений входят в программу ВФСК ГТО

1. Прыжки на скакалке
2. «Уголок» в виси
3. Бег на длинные дистанции
4. Плавание

**Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных (25) (не менее трех правильных ответов)**

**Задание 25.**

*Прочитайте текст, выберите все (три) правильные варианты ответа.*

Для легкоатлетов характерны такие травмы, как ...

1. Шинные боли
2. Конъюнктивит
3. Переломы усталости
4. Воспаление надкостницы

**Задание открытого типа с развернутым ответом (26-31)****Задание 26.**

*Внимательно прочитайте текст задания. Запишите ответ.*

Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в университете. Назовите основное правило при занятиях физической культурой: \_\_\_\_\_

**Задание 27.**

*Внимательно прочитайте текст задания. Запишите ответ.*

Игровая площадка в баскетболе включает в себя следующие зоны: \_\_\_\_\_

**Задание 28.**

*Внимательно прочитайте текст задания. Запишите ответ.*

Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед?

**Задание 29.**

*Внимательно прочитайте текст задания. Запишите ответ.*

Как движутся руки и ноги во время бега? \_\_\_\_\_

**Задание 30.**

*Внимательно прочитайте текст задания. Запишите ответ.*

Способность организма выполнять длительную физическую и умственную работу, не снижая эффективности, которая проявляется в повседневной жизни: при ходьбе, беге, плавании, езде на велосипеде – это \_\_\_\_\_

**Задание 31.**

*Внимательно прочитайте текст задания. Запишите ответ.*

Циклический вид бега, требующий проявления скорости, скоростной выносливости и специальной выносливости – это \_\_\_\_\_