

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 02.12.2024 09:51:57
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b15ca9fd2

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ»**

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

Юридический факультет

УТВЕРЖДЕНЫ

Решением учебно-методической комиссии по направлениям 40.03.01, 40.04.01, 40.06.01 Юриспруденция 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности Протокол от 13 февраля 2024 г. № 2

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Б1.О.36 Физическая культура и спорт

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности
(код, наименование специальности)

Гражданско-правовая
(специализация)

Очная, заочная
(форма обучения)

Год набора 2021

Санкт-Петербург, 2024 г.

Автор–составитель: Смирнов С. Н.

Руководитель образовательной программы Смирнов С. Н.

Диагностические задания

| №п /п | Код компетенции | Тип задания | Задание | Ответ |
|-------|-----------------|----------------------------------|--|---|
| 1 | УК ОС-7 | Открытое (на дополнение) | Дополните выражение Способность быстро координировать движения – это | ловкость |
| 2 | УК ОС-7 | Открытое (на дополнение) | Дополните выражение Способность противостоять утомлению – это | выносливость |
| 3 | УК ОС-7 | Открытое (на дополнение) | Дополните выражение Регулярные занятия физическими упражнениями обеспечивают усиленную работу систем_____ | организма |
| 4 | УК ОС-7 | Открытое (на дополнение) | Дополните выражение При проведении закаливающих процедур после выхода из воды следует сократить время пребывания_____ | На открытом воздухе |
| 5 | УК ОС-7 | Открытое (с развернутым ответом) | Дайте определение термину «самоконтроль» | Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом |
| 6 | УК ОС-7 | Открытое (с развернутым ответом) | Определите значение спорта с точки зрения физической культуры человека | Спорт - основное средство физической культуры |
| 7 | УК ОС-7 | Открытое (с развернутым ответом) | Перечислите требования к одежде для занятий по лыжной подготовке | для защиты от ветра на спортивный лыжный костюм надеть ветровку; на руки - перчатки или варежки; лыжная шапочка должна прикрывать голову и уши; лыжные ботинки должны свободно одеваться на носки |
| 8 | УК ОС-7 | Открытое (с развернутым ответом) | Дайте характеристику способу плавания “Кроль на груди” | самый быстрый спортивный способ плавания; на соревнованиях он называется вольный стиль; характеризуется попеременными, симметричными движениями рук и ног; выдох выполняется в воду |

| №п /п | Код компетенции | Тип задания | Задание | Ответ |
|-------|-----------------|-----------------------------|---|-------------|
| 9 | УК ОС-7 | Закрытое (с выбором) | Выберите правильный ответ: Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх: А. 3000 м Б. Марафон В. 10000 м | Б |
| 10 | УК ОС-7 | Закрытое (с выбором) | Выберите правильный ответ: Аэробный вид тренировки развивает: А. скоростную выносливость Б. скоростно-силовую выносливость В. общую выносливость | В |
| 11 | УК ОС-7 | Закрытое (с выбором) | Выберите правильный ответ: Упражнения, где сочетаются качества – быстрота и сила, называются: А) групповыми; Б) для развития скоростно-силовой выносливости; В) скоростно-силовыми; Г) общеразвивающими; Д) специальными; Е) собственно-силовыми. | В |
| 12 | УК ОС-7 | Закрытое (с выбором) | Выберите правильный ответ: Недостаток витаминов в организме человека называется: А) гиповитаминоз; Б) гипервитаминоз; В) бактериоз; Г) дисбактериоз; Д) авитаминоз. | Д |
| 13 | УК ОС-7 | Закрытое (на сопоставление) | Установите правильное соответствие Соотнесите мышечный процесс и его свойство: А. Уменьшение напряжения мышечных волокон; Б. Усиление напряжения мышечных волокон; 1 Напряжение мышц; 2 Расслабление мышц | А 2 Б 1 |
| 14 | УК ОС-7 | Закрытое (на сопоставление) | Установите правильное соответствие: А. наиболее благоприятное время суток для тренировок; Б. наименее благоприятное время суток для тренировок: 1 утреннее время суток с 8 до 9 час; 2 вечернее время суток с 17 до 19 час. | А 1 Б 2 |
| 15 | УК ОС-7 | Закрытое (на сопоставление) | Условно различают 3 этапа в построении процесса освоения двигательного действия. Установите правильную последовательность: А) Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия; Б) Начальное разучивание; В) Углублённое, детализированное разучивание | Б В А |

| №п /п | Код компетенции | Тип задания | Задание | Ответ |
|-------|-----------------|--|---|----------------------------|
| 16 | УК ОС-7 | Закрытое (на установление правильной последовательности) | <p>Установите правильную последовательность обучения техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди:</p> <p>А) Броски мяча со средней дистанции (3 – 3,60м);</p> <p>Б) Согласованность движений рук и ног;</p> <p>В) Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;</p> <p>Г) Исходное положение;</p> <p>Д) Бросок мяча с близкой дистанции (1,5 – 2м);</p> <p>Е) Выпуск мяча с различной траекторией полёта</p> | Г Б Е Д А В |