

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 05.09.2024 17:17:19
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

Кафедра журналистики и медиакоммуникаций

Утверждены
решением учебно-методической
комиссии по направлению
45.03.05 Медиакоммуникации
Протокол № 5
от « 15 » мая 2024 г

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине

Б1.О.04 «Физическая культура и спорт»

42.03.05 «Медиакоммуникации»

Медиапродюсирование и медиаменеджмент

Бакалавр

Очная

Год набора – 2025

Санкт-Петербург, 2024 г.

Автор(ы)—составитель(и):

кандидат педагогических наук

Юмашева И.А.

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта
к.п.н., профессор:

Н.В. Колесников

№ п/п	Код компетенции	Тип задания	Вопрос	Ответ
1.	УК-7	Закрытое (с выбором)	Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх: А. 3000 м Б. Марафон В. 10000 м	Б
2.	УК-7	Закрытое (с выбором)	Аэробный вид тренировки развивает: А. скоростную выносливость Б. скоростно-силовую выносливость В. общую выносливость	В
3.	УК-7	Закрытое (на сопоставление)	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
4.	УК-7	Закрытое (на сопоставление)	Соотнесите: 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
5.	УК-7	Открытое (на дополнение)	Способность быстро координировать движения – это	ловкость
6.	УК-7	Открытое (на дополнение)	Способность противостоять утомлению – это	выносливость
7.	УК-7	Открытое (с развернутым ответом)	Что такое самоконтроль?	Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
8.	УК-7	Открытое (с развернутым ответом)	Чем является спорт с точки зрения физической культуры человека?	Спорт является основным средством физической культуры
9.	УК-7	Открытое (на дополнение)	Дополните утверждение В циклических видах спорта при подготовке спортсменов максимальная сила наиболее эффективно улучшается при использовании ... режимов работы мышц, а также метода электростимуляции, применяемых по методу повторных максимальных усилий	изометрического
10.	УК-7	Открытое (на дополнение)	Дополните утверждение _____ — это способ построения занятия, при котором комплекс упражнений повторяется несколько раз через небольшой период отдыха.	Круговая тренировка