

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 28.10.2024 18:12:14
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(ы)—составитель(и): Заведующий кафедрой физической культуры и спорта
к.п.н., профессор Н.В. Колесников

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) гипervитаминоз; 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